ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားစေရန်၊ သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

တတိယအကြိမ်

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

အမှာစာ

ဘုန်းကြီးက "ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားစေရန်" ဆိုတဲ့ တရားကို အသက်အရွယ် မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာ မရွေး၊ ရာထူးအဆင့်အတန်း မရွေး အားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဟောထားတာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ ဘက်စုံတိုးတက်အောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားချင်တဲ့ သူတွေအတွက် စဉ်းစားစရာ နည်းယူစရာလေးတွေ ဒီထဲကနေ ရလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

လူတွေမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာရှိတာနဲ့ တကယ်ဖြစ်နေတာကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ ဖြစ်နေတာဟာ ကွာဟမှု အင်မတန် ကြီးမားတာ တွေ့ရတယ်။

ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း ညီညီညွတ်ညွတ် နေနိုင်တဲ့ အလားအလာ ရှိပါတယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်တဲ့ အလားအလာ ရှိပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်တာတွေ ကောင်းတာတွေ ဘာဖြစ်လို့ လက်ရှိအခြေအနေထက် ပိုပြီး ဖြစ်မလာတာလဲ။ ဒီမေးခွန်းကို လေးလေးနက်နက် မေးပြီး အဖြေကို ရှာသင့်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် စိတ်နေသဘောထား ပိုပြီး ကောင်းတဲ့သူ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု ပိုပြီးရှိတဲ့သူ၊ ပြောပုံဆိုပုံ၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ၊ တွေးပုံခေါ်ပုံ၊ စဉ်းစားပုံ ပိုပြီးကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ချင်သလား။ တကယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ရှိတာမှန်ရင် ရေရှည်ကြိုးစားပြီး လေ့ကျင့်သွားရင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ လူတိုင်းရဲ့ အပြင်းပြဆုံးဆန္ဒ ဖြစ်သင့်တယ်။ ဒီလို အရည်အသွေးကောင်းတွေ ပြည့်တဲ့သူ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ရတာဟာ လုပ်ရကျိုး အနပ်ဆုံးအလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျေနပ်မှုအရဆုံး အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်သမျှကိစ္စတွေကို သတိကပ်ပြီးတော့ လုပ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို များများ လုပ်လာရင် စိတ်နေသဘောထား အဆင့်အတန်း မြင့်လာမယ်၊ အသိဉာဏ်တွေ ပိုပြီးတော့ လေးနက်ရင့်ကျက် လာမယ်၊ လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေလည်း အရည်အသွေး ပိုပြီးတော့ ကောင်းလာမယ်။ ဒါမှ ဘဝကို ပိုပြီးတော့ ကျေနပ်မှုရမယ်။

သတိနဲ့နေခြင်းဟာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးသလဲဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ အတွက် ဒကာ ဒကာမတွေ အားလုံးကိုလည်း သတိနဲ့နေဖို့ဘဲ အမြဲ ဟောပြောလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီ "သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း" ဆိုတဲ့ တရားကို နားကြားရပြီး သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ကြတယ်လို့ ပြန်ကြားရတယ်။ ဒီအတွက်

တော်တော်ကြီးဘဲ ဝမ်းသာကျေနပ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝကို အနှစ်သာရအပြည့်နဲ့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေချင်ရင်၊ လောကကြီးကို အထိရောက်ဆုံးနည်းနဲ့ အကျိုးပြုချင်ရင်၊ အေးချမ်းတည်ငြိမ်ပြီး ရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်အချိန်တွေကို အထိရောက်ဆုံး အသုံးချချင်ရင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းကို၊ တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းကို သတိလေးနဲ့ နေလိုက်ပါ။

သတိနဲ့နေရင်း လက်ရှိ အခြေအနေထက် ပိုပိုပြီး ကောင်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက

(မဟာမြိုင်တောရ)

ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်း အမှာစာ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးစာအုပ်ကို ကျောင်းသားကျောင်းသူ လူငယ်များ စိတ်ဝင်စားကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီလိုသိရလို့ ဘုန်းကြီးဝမ်းသာပါတယ် ငယ်ငယ်ကတည်းက မှန်ကန်တဲ့ အသိအမြင်နဲ့ မှန်ကန်တဲ့ ဆန္ဒရှိဖို့ လိုပါတယ်။

စိတ်ရဲ့သဘာဝက သူ့ကို တိကျပြတ်သားတဲ့ ညွှန်ကြားချက် ပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တိကျပြတ်သားတဲ့ ညွှန်ကြားချက် ပေးမထားရင် စိတ်က ဘာမှဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ငါ ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်သလဲ ဆိုတာကို သေသေချာချာ တိတိကျကျ သိအောင် ပုံဖေါ်ပြီးတော့ စိတ်ကို ညွှန်ကြားချက် ပေးထားပါ။ နေ့တိုင်းပေးပါ။

ဒီစာအုပ်ဟာ လမ်းစ ဖေါ်ပေးလိုက်တဲ့ သဘောဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းစရပြီး ကျန်တာကို ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ဆက်လုပ်နိုင်ပါစေ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားစေရန်

နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ဒကာ ဒကာမတွေကို စိတ်အကြောင်း ခန္ဓာအကြောင်းတွေနဲ့ အသိဉာဏ်ရှိရှိ အေးအေးချမ်းချမ်း ဘဝကို နေတတ်သွားစေမယ့် အကြောင်းတွေကို ဟောပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကို စိတ်ဝင်စားကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေလည်း များစွာ ရှိနေပါတယ်။ ဒီလောက် နှစ်ပေါင်းများစွာ စိတ်ဝင်စားနေကြတယ် ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲဆိုတော့ ဒီဘုန်းကြီးနဲ့ စရိုက်ခြင်း အတော်တူလို့ပဲလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

လူဆိုတာဟာ စရိုက်ခြင်းတူရင် အကြိုက်ခြင်းလည်း တူတတ်ပါတယ်။ စရိုက်ခြင်း၊ ဝါသနာခြင်း အတော်လေး နီးစပ်ကြလို့လည်းပဲ ရေရှည်မှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောလို့ ဆိုလို့ ဆက်ဆံလို့ ပိုပြီး အဆင်ပြေနေတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်ဝင်စားမှုလည်း တူနေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဘဝ ဘဝကလည်း ရေစက်ဆုံခဲ့ဖူးတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြမှာပါ။

အခု ဘုန်းကြီးပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ Personality နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာ ဖြစ်တယ်။ ဒီစကားလုံးကို ဗမာလို ဘာသာပြန်တော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလို့ ဘာသာပြန်ကြတယ်။ ဒါကလည်း သမုတိသစ္စာနဲ့ ပြောလိုက်တာပါ။ သစ္စာမှာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သမုတိသစ္စာနဲ့ ပရမတ္ထသစ္စာ။ အခုပြောနေတဲ့ စကားက သမုတိသစ္စာ စကား။ ဒါကြောင့် Personality လို့ သုံးရတာ၊ ပရမတ္ထသစ္စာနဲ့ ပြောရရင် Personality မရှိဘူး။ ရုပ်တရား နာမ်တရားပဲ ရှိတယ်။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားဟာ Personality မဟုတ်ဘူး။

လူတိုင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်

ဘုန်းကြီးရဲ့အကြိုက် ပြောရရင် လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက်က ဘာလဲဆိုတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်နဲ့ အားအကြီးဆုံး အပြင်းထန်ဆုံး အလိုဆန္ဒဟာ လူ့ဘဝ လူ့အဖြစ်ရဲ့ အပြည့်ဝဆုံး တိုးတက်မှု ကြီးပွားမှုလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ အမြင့်ဆုံး အကောင်အထည် ပေါ်လာအောင် လုပ်ချင်တာပဲ။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းက ဖတ်ဖူးတဲ့ စာအုပ်တွေ အများကြီးထဲက တစ်အုပ်က ”The Power of Personality” တဲ့။ “ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၏ အစွမ်းသတ္တိ” လို့ ဘာသာပြန်လို့ရတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ရင်း တော်တော် အကြိုက်တွေ့သွားတယ်။ အရေးကြီးတယ်လို့ သဘောပေါက်လိုက်တယ်။

Personality ဆိုတာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလို့ ဘာသာပြန်လိုက် ကြပေမယ့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ မေးစရာ ဖြစ်နေပြန်သေးတယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဆိုတာ လူတစ်ယောက်မှာ ပါတာ အကုန်ပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ ရုပ်ရည်ကလည်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးထဲမှာ ပါတယ်။ ဆံပင်ဖီးပုံကလည်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးထဲမှာ ပါတယ်။ အဝတ်အစား ဝတ်ပုံကလည်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ထဲမှာ ပါတယ်။ ပြောပုံဆိုပုံ၊ နေပုံထိုင်ပုံ၊ လမ်းလျှောက်ပုံ၊ ပြုမူကျင့်ကြံပုံ၊ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံပုံ အားလုံး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးထဲမှာ ပါတယ်။

ဆံပင်ကို ကောက်ပြီး ဖွထားတဲ့သူရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့ ဆံပင်ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဖီးထားတဲ့သူရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မတူဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်တွေ့နဲ့ အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဆံပင်ပုံကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သူ့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အကဲခတ်လို့ ရပါတယ်။ ထို့အတူပဲ အင်္ကျီ အရောင်အသွေး အမျိုးမျိုး၊ အကွက်အမျိုးမျိုးကို ဝတ်ထားတာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လက်ရှိအခြေအနေမှာ ဒီနေ့၊ ဒီအချိန်၊ ဒီလူရဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ခန့်မှန်းလို့ရတယ်။

လူတွေရဲ့စိတ်ကလည်း တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် မတူဘူးနော်။ တစ်ခါတလေ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ရှိတဲ့အခါမှာ သူဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားကလည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်တဲ့ အဝတ်အစားကို ဝတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ပျော်ရွှင်မြူးတူးနေတဲ့ အခါမျိုးလည်း ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာဝတ်တဲ့ အင်္ကျီကအစ ရွှင်တဲ့ အရောင်အသွေးမျိုးကို ဝတ်လေ့ရှိတယ်။

နောက်တစ်နည်း ပြောရမယ်ဆိုရင် ဝတ်လိုက်တဲ့ အဝတ်အစား ပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ စိတ်ကလည်း ပြောင်းသွားတယ်။ အခုလို ဝတ်ထားရာကနေ

အင်္ကျီအဖြူ၊ လုံချည်အဖြူ ဝတ်လိုက် . . . စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲ ဆိုတာ သိရအောင်၊ တစ်မျိုးတော့ ပြောင်းမှာ အမှန်ပဲနော်။ အင်္ကျီနဲ့လုံချည် ဝတ်ရာကနေ ကုတ်အင်္ကျီနဲ့ဘောင်းဘီ ဝတ်ကြည့်လိုက် ဘယ်လို ဖြစ်သွားမလဲလို့၊ စိတ်တစ်မျိုး ပြောင်းသွားပြန်ရောနော်။

ဒါကြောင့် လူတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုက်တဲ့ အဝတ်အစားကို ရွေးလေ့ရှိတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဆိုရင်လည်း ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားက ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဝတ်ပုံစားပုံဟာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးထဲမှာ ပါတယ်နော်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အဝတ်အစား၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အသုံးအဆောင် အားလုံးဟာ ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အကောင်းအဆိုး တစ်မျိုးမျိုး လွှမ်းမိုးမှု ကေန်မုချရှိတယ်။

ထို့အတူပဲ စကားပြောပုံကလည်း လူ့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးထဲမှာ ပါပြန်တယ်။ စကားလုံး အသုံးအနှုန်းက စရိုက်သဘာဝကို ထင်ဟပ်ပြတယ်။ တချို့ ဘန်းစကား များများ သုံးတယ်။ ခေတ်စကား များများသုံးတယ်။ တချို့လူတွေ ပြောတဲ့စကားဆို ဘာပြောမှန်း မသိဘူး၊ နားမလည်ဘူး။ သူတို့ ဗမာလိုပြောတာ နားမလည်လို့ ပြန်ရှင်းခိုင်းရတယ်။ ခေတ်အခါ အလျောက်၊ အသက်အရွယ် အလျောက်၊ အဆင့်အတန်း အလျောက် စကားလုံး အသုံးအနှုန်း မတူတာတွေ ရှိတတ်တာကိုး။

တချို့က စကားလုံးရိုးရိုးပဲ သုံးလေ့ရှိတယ်။ စကားလုံးရိုးရိုး သုံးတဲ့လူရဲ့ စိတ်အခြေအနေနဲ့ ခေတ်စကား များများသုံးတဲ့လူရဲ့ စိတ်အခြေအနေချင်း မတူဘူး။ ဘဝကို လေးလေးနက်နက် သဘောထားပုံချင်း မတူဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ သူတစ်ပါးကို လေးစားမှုချင်းလည်း မတူဘူး။ ဒီနှစ်ဦးဟာ ဘယ်အရာကိုမဆို လေးလေးနက်နက် သဘောထားတတ်တယ် ဆိုတဲ့အမိပ္ပာယ်နဲ့ ဘယ်အရာကိုမဆို ပေါ့ပေါ့တန်တန် အပေါ်ယံလေး သဘောထားတတ်တယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြနေတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးနဲ့ သိတဲ့၊ ရင်းနှီးတဲ့ တပည့်လေးတွေကို ပြောလေ့ရှိတယ်၊ ဘန်းစကား သိပ်ဆန်တဲ့စကားကို မပြောပါနဲ့၊ ကိုယ့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ပျက်စီးစေတယ်။ သိပ်ပြီး ခေတ်ဆန်လွန်း၊ ကလက်လွန်းတဲ့၊ မသပ်မရပ် ဖြစ်နေတဲ့ အဝတ်အစားကို မဝတ်ပါနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ထိခိုက်ပါတယ်’ လို့ ပြောပြပါတယ်။

တချို့ အဝတ်အစားတွေရဲ့ အနားတွေကို ဖွာထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ သိပ်မကောင်းဘူး။ မသပ်ရပ်တဲ့ အဝတ်အစားကို ဝတ်ထားတဲ့ အတွက်ကြောင့် သူ့စိတ်ကလည်း မသပ်မရပ် ဖြစ်နေတာပဲဆိုတာ သိရတယ်။

”တောင်းမှာအကွပ် လူမှာအဝတ်”လို့ ပြောကြတယ်နော်။ အနားကွပ် မပါတဲ့ အဝတ်ကို ဝတ်ထားတဲ့လူရဲ့ စိတ်ကရော . . . ဘယ့်နှယ်နေမလဲ။ သူ့စိတ်က အကွပ်မရှိဘူးပေါ့။ “အကွပ်မရှိတဲ့ ကြမ်း ပရမ်းပတာ” ဆိုသလိုပဲ သူ့စိတ်ဟာ ပရမ်းပတာ ဖြစ်နေတော့မှာပဲ။

ဘုရားဟော ဝိနည်းတော်ကို လေ့လာကြည့်ရင် ရဟန်းတွေကို “လက်သဲခွံလောက် ပေါက်နေတဲ့ သင်္ကန်းကို မဝတ်ရဘူး” တဲ့။ စွန့်ပစ်ရမယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ ဖာထေးရမယ်လို့ ပြောတာ။ “အနားဖွာနေတဲ့ သင်္ကန်းကို မဝတ်ရဘူး” တဲ့။ ဝတ်တာကြာလို့ အနားလေးတွေ ဖွာသွားရင် ပြန်လုံးပြီး ဝတ်ရမယ်တဲ့။ ဒါတွေ ဘုရားဟောထဲမှာ ပါနေတယ်။

ရဟန်းတွေ မြို့ထဲရွာထဲ သွားတဲ့အခါ ဣန္ဒြေရရ သွားရမယ်။ ခြေလှမ်းကို မမြန်လွန်းရဘူး။ မနှေးလွန်းရဘူး။ ခေါင်းငုံ့ပြီး မနေရဘူး။ မော့မော့ကြီးလည်း မသွားရဘူး။ မှန်မှန်လေး ဣန္ဒြေရရလေး သွားရမယ်တဲ့။ ဒါတွေဟာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး Personality ကောင်းဖို့အတွက် ဘုရားက သင်ပေးနေတာ နော်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကြီးပွားမှုကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စတွေကို အသေးအမွှားလို့ သဘောမထားရဘူး။

အထူးသဖြင့် တရားအားထုတ်နေတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ သတိထားပါ။ တရားထိုင်တော့မယ် ဆိုရင် အဝတ်အစားကို သတိထားကြည့်၊ အဝတ်အစား ပြောင်းရင် သတိ, သမာဓိကအစ ပြောင်းတယ်။

ဒါကြောင့် သတိ, သမာဓိ ကောင်းပြီးတော့ ရှုမှတ်လို့ အင်မတန် ကောင်းနေတဲ့ အခါမျိုးမှာ ဘာဖြစ်လို့ ကောင်းတာလဲ ဆိုတာကို အားထုတ်လို့ ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ စမ်းစစ်ကြည့်ပါ။ အားထုတ်နေတုန်းတော့ မတွေးပါနဲ့။ တရားထိုင်ပြီးမှ “ဒီနေ့ တရားထိုင်ရတာ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ သိပ်အဆင်ပြေတာပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ . . .၊ မိုးလင်းကတည်းက ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ” ဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ဘယ်လို အတွေးမျိုး တွေးတယ်၊ ဘယ်လို အလုပ်မျိုး လုပ်တယ်၊ ဘယ်လို အဝတ်အစားမျိုး ဝတ်တယ်၊ ဘယ်လို အစားအစာ စားတယ်၊ ဘယ်သူနဲ့ ဘယ်စကားကို ပြောတယ် ဆိုတာကအစ စဉ်းစားပါ၊ မှတ်ထားပါ။

တစ်ခါ စမ်းကြည့်ပါ။ ကိုးရိုးကားရား အဝတ်အစား ဝတ်ပြီး တရားထိုင်ကြည့်ပါ၊ ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ ဆိုတာ သိရအောင်။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အခြေအနေ ၊ (Mood) ပြောင်းသွားတယ်နော်။ အဲဒီ Mood ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ တည်ငြိမ် အေးချမ်းနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေကလည်း Mood တစ်မျိုးနော်၊ လျှပ်ပေါ်လော်လီ ပေါ့ပေါ့တန်တန် စိတ်အခြေအနေကလည်း Mood တစ်မျိုးပဲ။ အဲဒီ Mood မှန်နေရင်

တရားအားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေနေတယ်။

ဒါ့ကြောင့် မိုးလင်းကတည်းက၊ အိပ်ရာနိုးကတည်းက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ Mood ကို ပြုပြင်ထားရမယ်။ နိုးရင် နိုးနိုးချင်း တရားရှုမှတ်လိုက်ရင် သတိ,သမာဓိ ကောင်းလာပြီး စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းလာပြီးတော့ တည်ကြည်ခန့်ညားတဲ့၊ အေးချမ်းတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ Mood မျိုး ရလာတယ်။ အဲဒီ Mood လေးကို အပျက်မခံဘဲ ထိန်းသွားရမယ်။ စားတာ သောက်တာ၊ လုပ်တာကိုင်တာကိုလည်း ဒီ Mood လေးနဲ့ ထိန်းပြီးသွားပါ။

ပြောရာဆိုရာမှာလည်း စကားတွေကို တွေ့ရာစကား မပြောနဲ့။ တွေ့ရာစကား ပြောရင် ဒီ Mood က ပျက်သွားတယ်။ တွေ့ရာစာအုပ်တွေ မဖတ်နဲ့၊ ရွေးပြီးဖတ်။ T.V.တွေ မကြည့်နဲ့၊ ကြည့်ရင် ဒီ Moodလေးက ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီလို တစ်နေ့တာလုံး တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့၊ ခန့်ညားမှုရှိတဲ့၊ တည်ကြည်မှုရှိတဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ကို ထိန်းထားလို့ရှိရင် တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ သတိ, သမာဓိကို ရတယ်။

ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ချင်တယ်

"The Power of Personality" ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီး အများကြီး စဉ်းစားတယ်။ စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် လက်လှမ်း မီသလောက် လုပ်ကြည့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းချင်တဲ့စိတ် ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ကောင်းတဲ့စာပေတွေ ဖတ်ပြီးတော့ အဲဒီအထဲက ကောင်းတာ မှန်သမျှ အကုန်ယူတာပဲ။ အကုန်ယူတာပဲ။ ဘယ်သူရေးရေး ကောင်းရင် မှတ်သားတယ်၊ ကျင့်သုံးတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ စာပေထဲကလည်း ယူတာပဲ၊ တခြားတခြား ပညာရှိတွေရေးတဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီးတော့လည်း ယူတာပဲ။ လိုက်နာမှတ်သား ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ (ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ဖြစ်ဖြစ်) ကောင်းအောင် ကြိုးစားတာပဲ။

ဒါကြောင့် "လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်နဲ့ အပြင်းထန်ဆုံး ဆန္ဒဟာ သူ့မှာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်တာ မှန်သမျှ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ တိုးတက်မှုမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တာပဲ" ဆိုတာ ဘုန်းကြီးအတွက်တော့ မှန်နေတာပဲ။

လူတိုင်းလိုလိုပဲ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆန္ဒမျိုးစုံ ရှိကြပါတယ်။ ဘုန်းကြီး ငယ်စဉ်ကတည်းက ရှိခဲ့တဲ့ ဆန္ဒတချို့ကို ပြောရရင်၊ အသက်ရှည်ချင်တယ်၊ ကျန်းမာချင်တယ်၊ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေချင်တယ်။ လူတွေနဲ့ ခင်ခင်မင်မင် ရင်းရင်းနှီးနှီး နေချင်တယ်။ ဟန်လုပ်မနေရတဲ့ ပွင့်လင်းရိုးသားတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို လိုချင်တယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကို နက်နက်နဲနဲ သိချင်တယ်၊ လူတွေအကြောင်းကိုလည်း နက်နက်နဲနဲ သိချင်တယ်။ ကိုယ်နေတဲ့ လောကကြီး အကြောင်းကို တတ်နိုင်သလောက် နက်နက်နဲနဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိချင်တယ်။ ကိုယ်နေတဲ့ လောကကြီးကို အကျိုးပြုတဲ့ အလုပ်တွေကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ချင်တယ်။

ပြီးတော့ တကယ် စိတ်ထားကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး ဘာကိုမှ မကြောက်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ သူများ အထင်မကြီးမှာ မကြောက်ဘူး၊ အထင်သေးမှာ မကြောက်ဘူး။ သေမှာလည်း မကြောက်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။

'ငါ'ဆိုတဲ့ အစွဲကနေ လုံးလုံးလွတ်နေတဲ့ စိတ်နဲ့ နေချင်တယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ လေးနက်မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ် အမြင့်ဆုံးကို သိချင်တယ်။ ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ချင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို တကယ်ပိုကောင်းအောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ သေချာတဲ့နေရာက စပါ။ စိတ်ထားကောင်းအောင် အရင်လုပ်ပါ။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင်, ရိုးသားဖြောင့်မတ်အောင်, ကိုယ်ချင်းစာတတ်အောင်, ကူညီတတ်အောင်, မနာလိုဝန်တိုစိတ် နဲအောင်, မုဒိတာများအောင်, တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်အောင်, ခွင့်လွှတ်တတ်အောင်, အကောင်းမြင်တတ်အောင် နေ့စဉ် စိတ်ကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ရင်း လေ့ကျင့်ယူပါ။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ "အကောင်းဆုံး လူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်" လို့ ပြောနေတာကို သတိထားသင့်တယ်။

စိတ်ကို အေးအောင်, ငြိမ်အောင် ထားပြီးနေတဲ့အခါ စိတ်က သူ့သဘာဝအတိုင်း ကောင်းချင်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်နေတာကို သိရတာ သိပ်ကျေနပ်တယ်၊ သိပ်အကျိုးများတယ်။ ငါ့ရဲ့ ပင်ကိုယ်စိတ်ထားဟာ ကောင်းချင်တဲ့စိတ် ရှိပါလားလို့ သေသေချာချာ သိရတာ တော်တော် ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် လေးစားမှု ပိုရှိလာတယ်။

မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ကလေးတွေ၊ ခင်မင်တဲ့စိတ်၊ လေးစားတဲ့စိတ်၊ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်၊ ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်တာကို သတိထားမိလို့ သိလိုက်ရတာ သိပ်ပျော်စရာ ကောင်းတယ်။ သိပ်ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်။

ဒကာ၊ ဒကာမတွေကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ် ကောင်းနိုင်သမျှ ကောင်းအောင် လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ရှိလို့လည်းပဲ တရားအားထုတ် နေကြတာ၊ အဲဒါကြောင့် ဒီစာကို ဖတ်နေကြတာပဲ၊ ဒါကြောင့်ပဲ ဒီဘုန်းကြီးနဲ့ တွေ့ရတာပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် တွေ့မှာမဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကောင်းအောင်လုပ်ဖို့ရာ အမြဲတမ်း စဉ်းစားနေပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်မှာ ကျူးလွန်တဲ့အပြစ်

Personality is a germ in the child that can develop only by slow stages in a true life.

Presonality ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဟာ ကလေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ အစေ့အညှောက်ကလေး တစ်ခုအနေနဲ့ ရှိပြီးသားပါ။ ဒါလေးကို တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာအောင် ပြုစုရတာ။

အဖက်ဖက်က အရည်အသွေးတွေ ကောင်းလာဖို့ဆိုတာ ငယ်စဉ်ကတည်းက တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပြုစုပျိုးထောင် သွားရတယ်။ ဖြုန်းခနဲ ချက်ချင်းကြီးတော့ မရနိုင်ဘူး။ ဘဝအတွေ့အကြုံ အမျိုးမျိုးကို ဖြတ်သန်းသွားရင်းနဲ့ ဘဝကို နေသွားရင်းနဲ့ လေ့ကျင့်ပြုစု ပျိုးထောင် ယူရတာ။ မွေးခါစကလေးအတွက် လူ့အရည်အချင်းတွေဟာ အညှောက်လေးလောက်ပဲ ရှိတယ်။

ကလေးတစ်ယောက်ကို သူ့ရဲ့ အမေ၊ အဖေ၊ အစ်ကို၊ မောင်နှမတွေ၊ သူ့ကို ထိန်းကျောင်းပေးတဲ့ လူတွေက သူ့ကို စားသင့်တဲ့အချိန်မှာ ကောင်းကောင်း ကျွေးမယ်။ ပြုစုသင့်တဲ့ အခါမှာ ကောင်းကောင်း ပြုစုမယ်။ ပစ်မထားဘူး၊ သူ့ကို အော်တာ ငေါက်တာ ရိုက်တာမျိုး မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဒီကလေးရဲ့စိတ်ဟာ နူးညံ့တယ်၊ အေးချမ်းတယ်၊ ပျော်ရွှင်တယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ကျေနပ်မှု အများကြီးရှိနေမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ယုံကြည်မှု၊ ခင်မင်မှုတွေ ရှိမယ်။

အကယ်၍ ကလေးကို ငယ်ငယ်ကတည်းက စားသင့်တဲ့အချိန်မှာ မကျွေးဘူး၊ အိပ်ချိန်တန်လည်း အိပ်ခွင့်မပေးဘူး။ နေထိုင်မကောင်းတဲ့ အခါမှာ မပြုစုဘဲ ပစ်ထားမယ်။ ခဏခဏ အော်မယ်၊ ငေါက်မယ်၊ ရိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီကလေးဟာ စိတ်ဓာတ် ပျက်စီးသွားမယ်။ သူ့ကိုယ်သူလည်း ယုံကြည်မှု မရှိတော့ဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်မှာလည်း ယုံကြည်မှု မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ အဲဒီလို စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ နာကျည်းမှုတွေ ရှိနေလို့ရှိရင် ကလေးဟာ မိုက်မယ်၊ ဆိုးမယ်။ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ မဟုတ်တာတွေ၊ မကောင်းတာတွေ အများကြီး လုပ်တော့မှာပဲ။

အဲဒါကြောင့် Personality ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဆိုတာ ပုံသေမရှိဘူး။ သူ့အပေါ် အများက ဆက်ဆံပုံ၊ သဘောထားပုံ အပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ၊ အသိုင်းအဝိုင်း အခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်သလို ပြုစုထိန်းကျောင်း ပေးတဲ့သူက ပြုစုတတ်ရင် ကောင်းသည်ထက် ကောင်းသွားမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေက အတော်အသင့် ဆိုးတယ်ပဲ ထားဦးတော့ ကိုယ်တိုင်က အသိဉာဏ်ရှိခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းပြီး ကောင်းအောင် ကြိုးစားရင်

ကောင်းလာနိုင်တယ်။

သိတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ တော်တော်များများ ရှိတယ်။ သူတို့က ငယ်စဉ်တုန်းက ဆင်းရဲတယ်။ တချို့ဆိုရင် မိဘ မရှိသလောက် ဖြစ်သွားပြီ။ ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် သူငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် နှစ်နှစ်လောက် ကတည်းက အဖေက ဆုံးသွားတယ်။ အဖေဆိုတာ ဘယ်လိုနေလဲ ဆိုတာကို မမှတ်မိတော့ဘူး။ အမေက စာမတတ်ဘူး။ သားသမီးကို ဆုံးမတာ တော်တယ်၊ နားလည်အောင် ပြောပြတယ်။ ရိုးသားဖို့၊ စာရိတ္တကောင်းဖို့၊ ပညာကြိုးစားဖို့ ဆိုတာတွေ ပြောပြတတ်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဒီကလေးဟာ မရမက ကုတ်ကပ်ပြီးတော့ စာပေ ကြိုးစားပြီး သင်တယ်။ နေတော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ နေရတယ်။ အဲဒီလို စာကြိုးစားပြီး သင်ရင်း အလုပ်ကြိုးစားပြီး လုပ်ရင်းနဲ့ ပညာတတ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။ အခု ပညာလည်းတတ်တယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း အင်မတန် ချမ်းသာတယ်။ တရားကိုလည်း အင်မတန် နှစ်သက် လေးစားတဲ့၊ အားထုတ်တဲ့ သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။

အခြေအနေဆိုးတိုင်း လူဆိုးဖြစ်မယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူကောင်းတစ်ယောက် ရှိရင်ပဲ ကိုယ့်အတွက် အများကြီး အကျိုးရှိနေပြီ။ အဲဒီတစ်ယောက်ဆီကပဲ ကိုယ်ရဲ့ Personality ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အမြင့်မားဆုံး ထွက်ဖို့ရာ မျိုးစေ့လေး ရသွားနိုင်တယ်။ ကိုယ် ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်လိုနေသင့်တယ် ဆိုတာ နဲနဲလောက် ရိပ်မိရင် ရှေ့ဆက် ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားဖို့တာဝန်ပဲ ရှိတော့တယ်။

တစ်သက်တာလုံး မွေးတဲ့အချိန်ကနေ သေသွားတဲ့အချိန်ထိ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် ပြုပြင်ပြီး နေသွား နေရမှာနော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ထား ပိုကောင်းတဲ့သူ၊ အသိဉာဏ် ပိုရှိတဲ့သူ၊ အရည်အချင်း ပိုရှိတဲ့သူ၊ အကျင့်စာရိတ္တ ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်တဲ့ သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်မှာ ကြီးမားတဲ့ အပြစ်တစ်ခုကို လွှန်ကျူးထားတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ လူတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိတယ်။ ဒါဟာ အရေးကြီးဆုံး တာဝန်ပဲ။ ဒီတာဝန်ကို မကျေတဲ့သူဟာ တခြားတာဝန်တွေကို မကျေနိုင်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ အဖက်ဖက်က ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားနေတာ၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ စိတ်နေသဘောထား၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားနေတာ၊ ပိုပြီး ဉာဏ်ပညာ ရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားတာဟာ တစ်လောကလုံးကို အထိရောက်ဆုံး နည်းနဲ့ အကျိုးပြုတာပဲ။

လူတိုင်းမှာ လက်ရှိအခြေအနေထက် ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့ သူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်စိတ် ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်း ကောင်းတွေကို အကောင်အထည် ပေါ်အောင် လုပ်ချင်စိတ် ရှိတယ်။

လူတိုင်းဟာ လက်ရှိထက်ပိုပြီး စိတ်နေသဘောထား ကောင်းတဲ့သူ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ပိုပြီး ကောင်းတဲ့သူ၊ ဆက်ဆံရေး ပိုပြီး ကောင်းတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အကျိုး အများအကျိုးတို့ကို ပိုပြီးတော့ ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်တယ်။ နေ့တိုင်း ကြိုးစားနေဖို့တော့ လိုတယ်။

လောကမှာ အရည်အသွေး အပြည့်ဝဆုံးသူ

အရည်အသွေး ပြည့်ဝတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက်တစ်ချက် အရေးကြီးတာ တစ်ခုက လူတစ်ယောက်မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတစ်ခုကို ကိုယ်က တကယ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ တန်ဖိုးထားပါ၊ မြတ်နိုးပါ၊ အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဒီလို တခြားတစ်ယောက်မှာ ရှိတဲ့ ကောင်းကွက်လေးတွေကို တကယ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ တန်ဖိုးထားမယ်၊ မြတ်နိုးမယ်၊ အသိအမှတ် ပြုမယ်ဆိုရင် အဲဒီအရည်အချင်းမျိုး ကိုယ့်မှာလည်း ဖြစ်လာမယ်။

တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ ကောင်းကွက်တစ်ခုကို အသိအမှတ် မပြုနိုင်ဘူး၊ တန်ဖိုးမထားနိုင်ဘူး ဆိုရင် အဲဒီအရည်အချင်းမျိုး ကိုယ့်မှာ ဖြစ်ခွင့်ကို ပိတ်ပင်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ရဲ့သဘာဝဟာ ထူးဆန်းတယ်။ ဒါကြောင့် တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းကို လှောင်ပြောင်တာ၊ တန်ဖိုးချတာမျိုးကို စကားနဲ့ဖြစ်စေ၊ အမူအရာနဲ့ဖြစ်စေ မလုပ်မိပါစေနဲ့။

နောက်ပြီးတော့ ကိုယ်ရဲ့ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ ကောင်းတဲ့ စိတ်ထားလေးတွေကို အမြဲသတိထားပြီး အသိအမှတ်ပြုပါ။ တခြား လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းကောင်း တစ်ခုကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ထားကောင်း တစ်ခုကိုဖြစ်စေ အသိအမှတ်ပြုတဲ့ စကား၊ ထုတ်ဖော်ချီးကျူးတဲ့ စကားမျိုး ပြောလာရင် (သူပြောတဲ့ စကားက အပိုမပါဘဲ တကယ်မှန်နေရင်) အဲဒီစကားကို လက်ခံလိုက်ပါ။

တချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချလွန်းတော့ တစ်ယောက်ယောက်က အသိအမှတ်ပြုစကား ပြောရင် မနေတတ် မထိုင်တတ် ဖြစ်ပြီးတော့ မဟုတ်ကြောင်း ပြန်ငြင်းတတ်တယ်။ အဲဒါ ရေရှည်မှာ မကောင်းဘူး။ ကိုယ့်ကို မြှောက်ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ထားပြီး အသာလေး လက်ခံလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဒီလိုအရည်အချင်း ကောင်းလေး ငါ့မှာရှိတယ်လို့ ပြောလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် နောက်ထပ် ဒီထက်ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အများကြီး ထပ်ထွက်ခွင့် ရဖို့ရာ လမ်းဖွင့်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပိုကောင်းလာဖို့ အစစအရာရာ စဉ်းစားပါ။ ဆံပင်ထားပုံ၊ အဝတ်အစားဝတ်ပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံ၊ ပြုမူကျင့်ကြံပုံ၊ နေထိုင်သွားလာပုံ၊ စကားလုံး အသုံးအနှုန်း၊ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံပုံကအစ စဉ်းစားပါ။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မလုပ်ပါနဲ့။

အထူးသဖြင့် ခုခေတ်ကလေးတွေ၊ သူတို့ ဝတ်ပုံစားပုံ ကြည့်ရတာ သူတို့

Personality ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို သူတို့ ဖျက်ဆီးသလို ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ အင်မတန် နှမြောပါတယ်။ အကျိုးဝတ်တာ၊ အကျိုးဝတ်တာ၊ လုံချည်ဝတ်တာကအစ သတိထားပါ။ စားတာသောက်တာမှာလည်း ပေါ့ပေါ့တန်တန် မစားဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။

ဘုရားဟောထဲမှာတော့ ရဟန်းတွေအတွက် အသေးစိတ် ဟောထားခဲ့တယ်။ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတဲ့ အခါမှာ ဆွမ်းလုတ်ကို လုံးလုံးညီညီလေး လုပ်ရမယ်၊ လုပ်ပြီးတော့ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ကလေး ပါးစပ်ထဲ ထည့်ရမယ်၊ အောက်ကို ပြန်မကျရဘူး။ အဲဒါလည်း အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပဲ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထမင်းစားတဲ့ အခါလည်း လက်နဲ့ဖြစ်စေ၊ ဇွန်း, ခက်ရင်းနဲ့ ဖြစ်စေ စားတဲ့အခါ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အေးချမ်းအောင် ထားပြီးတော့ ထမင်းကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်လေး ဖြစ်အောင်၊ ဇွန်းသံ၊ ပန်းကန်သံလည်း မကြားအောင်၊ ဘေးကိုလည်း မကျအောင် လုပ်ပြီးမှ ပါးစပ်ထဲကို ရောက်အောင် ထည့်ရမယ်။

ဒါတွေအားလုံးဟာ တကယ်တမ်း ပြောရမယ် ဆိုရင်တော့ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်နေတဲ့သူ အဖို့တော့ အထူးပြောစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒါတွေဟာ အလိုလို ပါသွားပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ နဲနဲပါးပါး လိုအပ်ရင်တောင်မှ လိုသလောက်ကလေး ပြောရုံနဲ့ ပြည့်စုံလုံလောက် သွားမှာပါ။ တရားအားမထုတ်တဲ့ လူတွေလည်း ဒီလို ကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို အလေ့အကျင့် လုပ်သင့်ပါတယ်။

ဟင်းချိုသောက်တဲ့ အခါမှာ ရဟန်းတော်များအတွက် ဘုရားဟောထားတာ ရှိပါတယ်။ "ရဟန်းတော်များ ဟင်းချိုသောက်တဲ့ အခါမှာ ရှုရှူးရှုရှူး အသံမမြည်စေနဲ့" တဲ့။ ဒီဘုန်းကြီးက ဘုရားကို သိပ်ကျေးဇူးတင်တာ အဲဒါတွေလည်း ပါတယ်။ နေတတ်, စားတတ်, လုပ်တတ်, ကိုင်တတ်အောင် အခြေခံကစပြီး ဘုရားက သင်ပေးခဲ့တာ၊ သတိပေးခဲ့တာဟာ တကယ်ကို ကျေးဇူးကြီးပါလား။ ကိုယ့်အဖေလိုပါပဲ။

အခု ဘုရားဟောတဲ့ စာပေတွေ ဖတ်တဲ့အခါ "ငါ့ကို ဆုံးမတာ၊ ငါ့အဖေက ငါ့ကို ဆုံးမနေတာ" ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို ခဏခဏ ခံစားရတယ်။ ဘုရားကို အဖေလို ချစ်တာပဲ။ ဘုရားကို ချစ်တာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဘုရားဆုံးမခဲ့တာကို စိတ်ထဲမှာ စွဲတယ်၊ မှတ်တယ်။ ဆွမ်းစားတော့မယ် ဆိုရင် အဲဒါကို သတိရနေတယ်။ သပ်သပ်ရပ်ရပ်လေး သေသေချာချာလေး လုပ်ပြီးတော့ သတိလေးနဲ့ စားတယ်။ စားနေစဉ်မှာလည်း သတိနဲ့စားတယ်။

"အသိတေ ပိတေ ခါယိတေ သာယိတေ သမ္ပဇာန ကာရီ ဟောတိ"၊ "စားတုန်း၊ သောက်တုန်း၊ ခဲတုန်း၊ လျက်တုန်းမှာ သတိလေးနဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ပြုပါ။" သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ စားရင်းနဲ့ကိုပဲ တရားထူး ရသွားတဲ့သူတွေ

မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိပါတယ်လို့ စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဟိုတစ်လောက ရွှေဥမင်ဆရာတော်ကြီးနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တိုင်ကလည်း အဲဒါကို အမိန့်ရှိတယ်။

တချို့က ဘယ်လိုပြောသလဲ ဆိုတော့ ထိုင်ပြီးတော့မှတ်မှ တရားရနိုင်ပါတယ်၊ စားနေရင်း သောက်နေရင်းမှာတော့ သမ္ပဇဉ်လောက်နဲ့ တရားထူး မရနိုင်ပါဘူးလို့ ပြောတာ ကြားခဲ့ရတယ်။ အဲဒီလို ပြောခြင်းဟာ သမ္ပဇဉ်တရားက အနိမ့်စားတရားလို့ အထိပ္ပာယ်ပေါက်သွားတယ်။ အဲဒါဟာ အင်မတန် မှားသွားပြီ။

စားရင်း သောက်ရင်းနဲ့ သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ သိပြီး စားရင် ရုပ်သဘော နာမ်သဘော၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကို လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။

စင်္ကြံလျှောက်ရင်းနဲ့ ခြေလှမ်းတွေ လှမ်းနေရင်းနဲ့ပဲ တရားထူးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိပါတယ်။ စင်္ကြံဆိုတာ အခြေခံ တရားအားထုတ်နည်းပဲ၊ ဒါပြီးရင် တစ်ဆင့်တက်ရဦးမယ်လို့ တွေးကြတယ်နော်။ စင်္ကြံဟာ အဆင့်နိမ့်တဲ့ အားထုတ်နည်းပဲ အဆင့်မြင့်တဲ့ အားထုတ်နည်း မဟုတ်ဘူးလို့ အယူအဆ မှားနေကြတာ ရှိတယ်။

ဘယ်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် လုပ်တိုင်း လုပ်တိုင်း သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ကပ်ပြီးတော့လုပ်ရင် ပညတ်ပျောက်သွားပြီးတော့ ပရမတ်ပေါ်မှာ ဉာဏ်ရောက်သွားနိုင်တယ် အဲဒီပရမတ်ပေါ် ဉာဏ်ရောက်သွားရင် ဒီ လှုပ်ရှားမှု, ထိမှု, သိမှု, မာမှု, ပျော့မှု, ပူမှု, အေးမှု သဘောတွေကို ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ပဲ “မာမှု ပျော့မှု၊ ပူမှု အေးမှုတွေဟာ ရုပ်သဘောမျှပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး၊ အခုဖြစ်ပြီး အခုပျက်သွားတယ်။ သိနေတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ သိတတ်တဲ့စိတ်ကလေးပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး၊ ခုသိပြီးတော့ ခုပျက်သွားတယ်” ဆိုတာကို ဉာဏ်နဲ့မြင်ပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်တာပဲ။

အဲဒီလိုပဲ လမ်းလျှောက်တဲ့ နေရာမှာလည်း ဘုရားက လမ်းလျှောက်ပုံ လမ်းလျှောက်နည်းတွေကို ရဟန်းတွေကို သင်ပေးခဲ့တာ ရှိတယ်။ ဘုရားကိုယ်တိုင် ဘယ်လို လမ်းလျှောက်တယ်၊ စင်္ကြံ ဘယ်လိုကြွတယ် ဆိုတာကို စာပေထဲမှာ တွေ့ဖူးတယ်။

ခြေလှမ်းကို မစိပ်မကျဲ လှမ်းတယ်၊ ခုန်ကြွခုန်ကြွ လှမ်းလေ့မရှိဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းက ငြိမ်နေတယ်။ အထက်မြင့်လိုက် အောက်နိမ့်လိုက် မဖြစ်ဘူး။ ခြေထောက်ကသာ ရှေ့ကို လှမ်းသွားနေတာ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းက

မြင့်လိုက် နိမ့်လိုက် မဖြစ်ဘူး။ ခြေဖျားလေး ထောက်ထောက်ပြီး ကြွကြွ ကြွကြွနဲ့ လျှောက်လေ့မရှိဘူး။ ခြေဖဝါးကို ချလိုက်တဲ့အခါမှာ ညီညီညာညာပဲ ချလိုက်တယ်။ ခြေလှမ်းကိုလည်း မစိပ်မကျဲ လှမ်းလေ့ရှိတယ်။ မြန်မြန်ကြီးလည်း လျှောက်လေ့မရှိဘူ။ နှေးနှေးလည်း လျှောက်လေ့မရှိဘူး။ လမ်းလျှောက်တာမှာကိုပဲ Personality ဆိုတာ ပါနေပြီ။

ဘုန်းကြီးက ဘုရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာအုပ်တွေ အများကြီး ဖတ်ဖူးတယ်။ ဥပမာ ဇိနတ္ထပကာသနီဆိုတဲ့ စာအုပ်တွေ၊ အင်္ဂလိပ်လို ဆိုရင်လည်း Life of Buddha ဆိုတဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ဖူးပါတယ်။ ဖတ်တဲ့အခါမှာ ဘုရားရဲ့ Personality ကိုလည်း လေ့လာပါတယ်။ ဘုရားဟာ ဘယ်လို နေပုံထိုင်ပုံ ရှိသလဲ၊ ဘယ်လို စိတ်နေသဘောထား ရှိသလဲဆိုတာ စိတ်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ဝင်စားတော့ ဖတ်လိုက်ရတိုင်း ဖတ်လိုက်ရတိုင်း စိတ်ထဲမှာ မှတ်ထားပြီး တတ်နိုင်သလောက် အဲဒီအတိုင်း ကြိုးစားပြီး လုပ်ပါတယ်။ ရာနှုန်းပြည့် လုပ်နိုင်တယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ သို့သော် အတတ်နိုင်ဆုံးတော့ ကြိုးစားပြီး လုပ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတို့လည်း ဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့ ဘုရားတပည့်တွေ ဆိုတော့ ဘုရားရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံထဲက ကိုယ်ယူလို့ရသမျှ ယူမှ ဖြစ်မယ်။

ဒီလူ့လောကမှာ Personality အကောင်းဆုံးဟာ ဘယ်သူလဲ ဆိုလို့ရှိရင်... မြတ်စွာဘုရားပဲ။ နေပုံ ထိုင်ပုံ ပြောပုံ ဆိုပုံ စကားသံကအစ အင်မတန် ကြည်ညိုစရာ ကောင်းတယ်။ အေးချမ်းတယ်၊ ကြည်လင်တယ်၊ ခန့်ညားတယ်၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာနဲ့ အင်မတန် ပြည့်စုံတယ်။

ဒကာ ဒကာမတွေလည်း ဘုရားရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ ပြောပုံဆိုပုံကို သိပြီးတဲ့နောက် ဘုရားကို ကြည်ညိုလေးစားတာနဲ့ပဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း လုပ်တာကိုင်တာ နေတာထိုင်တာ အားလုံးကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားဘဲနဲ့ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် လုပ်သွားရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် သစ္စာရှိပါ

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အကောင်းဆုံး လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိသမျှ အရည်အချင်းကောင်းတွေကို အမြင့်မားဆုံး ပေါ်ထွက်လာအောင် အစွမ်းကုန်လုပ်မှ ရမယ်။

လူတစ်ယောက်အတွက် ဒီထက်ကောင်းတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရှိသေးသလား။ မရှိတော့ဘူးနော်။

Personality (ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး) ဆိုတာထဲမှာ ဖီးလိမ်းပုံ၊ ပြင်ဆင်ပုံ၊ ဆံပင်အနေအထား၊ အဝတ်အစား ဝတ်ပုံလည်း ပါတယ်။ ပြောပုံ ဆိုပုံ စားပုံ သောက်ပုံ လုပ်ပုံ ကိုင်ပုံ ဒါတွေလည်း ပါတယ်။ ဒါတင် မကသေးဘူး၊ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အသိဉာဏ်၊ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရေး ဆိုတာတွေလည်း ပါတယ်နော်။ Personality ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းအောင် လုပ်တယ်ဆိုတာ လူတစ်ယောက်မှာ ဖြစ်နိုင်သမျှ အလားအလာရှိသမျှ အကုန်လုံး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်တာလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ထား ပြီးပြီဆိုတော့ ဘာမှမကျန်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန် မနေဘဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ရုပ်ရည်လည်း သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်၊ အဝတ်အစားလည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ စိတ်ကလည်း သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်လေး၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလေး၊ ကြည်ကြည်လင်လင်လေး ဖြစ်နေအောင် အမြဲတမ်း ကြိုးစားရမယ်။

ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာရှိတာပဲ။

ဒီအချက်ကို ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားမှ ဖြစ်မယ်။ စိတ်ရဲ့နိယာမ၊ ကိုယ့်ရဲ့သဘာဝ၊ ကိုယ့်ရဲ့အထုံဝါသနာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ပင်ကိုယ်ဗီဇ၊ ကိုယ့်ရဲ့ပါရမီကို သစ္စာမဖောက်ရဘူး။ ဒီအချက်ကို တဖြည်းဖြည်း ပြောရင်းနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက် လာမှာပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် သစ္စာရှိဖို့၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာက ကိုယ်နဲ့အကိုက်ဆုံး အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ ဆိုတာလည်း ပါနေတယ်။ သူများကို မတုဖို့ဆိုတာလည်း ပါနေတယ်။ ကိုယ်နဲ့အကိုက်ဆုံး အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ဆိုတာက ထင်သလောက် မလွယ်လှဘူးနော်။

ငါနဲ့အကိုက်ဆုံး အလုပ်က ဘယ်အလုပ်လဲလို့ မေးရင် ဘယ်လို ဖြေမလဲ။

တော်တော် ဖြေရခက်တယ်။ ငယ်ငယ်ထဲက ဒီအချက်ကို စဉ်းစားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိမယ် ဆိုရင်တော့ ပိုပြီးတော့ ဘဝလမ်းကြောင်း တည့်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုပြောရသလဲ ဆိုတော့ ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေက ကိုယ်ဘာလုပ်ချင်သလဲ ဆိုတာ မသိကြဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အထုံဝါသနာ ပါရမီဟာ ဘယ်ဘက်မှာ အားသာနေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မသိကြဘူး။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းက ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အကြောင်းကို ဖတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းအောင် ကြိုးစားမယ် ဆိုပြီး ကြိုးစားတဲ့ အခါမှာ "ငါ ဘာလုပ်ချင်သလဲ" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးရတော့တယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်း ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ ကိုက်ညီတာကို မလုပ်ဘဲနဲ့ သူများလုပ်တာကို အထင်ကြီးလို့ စိတ်မပါဘဲနဲ့ သွားလုပ်ရင် အဲဒီလူဟာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပျက်သွားတယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းတဲ့လူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ချင်ရင် ကိုယ်နဲ့ အကိုက်ညီဆုံးကို လုပ်မှ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ အကိုက်ညီဆုံးကို မလုပ်ဘဲနဲ့ သူများ အထင်ကြီးအောင် လုပ်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ရာ မလွယ်တော့ဘူး။ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း ရမှာမဟုတ်ဘူး။

လူငယ်တွေမှာ ကောင်းတာကို လုပ်ချင်စိတ် ရှိကြပါတယ်။ တန်ဖိုးထားရမယ့် အရာ၊ တန်ဖိုးထားရမယ့် သူ၊ တန်ဖိုးထားရမယ့် အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေကို သိချင်ကြတယ်၊ လိုချင်ကြတယ်။ တကယ် ကိုယ့်စိတ်နှလုံး ပုံပေးပြီးတော့ မြတ်နိုးရမယ့်အရာကို ရှာနေကြတယ်။

အဲဒါကို တွေ့တဲ့သူ၊ ရတဲ့သူဟာ ဦးတည်ချက် မှန်ကန်ပြီးတော့ ဘဝကို အောင်အောင်မြင်မြင် နေသွားနိုင်တယ်။ မတွေ့တဲ့သူ, မရတဲ့ သူတွေကတော့ လမ်းပျောက်တဲ့သူ၊ ဘဝကို စိတ်ပျက်တဲ့သူ၊ လောကကြီးကို အထင်မကြီးတဲ့သူ၊ လူတွေကို အထင်မကြီးတဲ့သူ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မကြီးတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ဖျက်ဆီးတတ်တယ်။ လောကကြီးကိုပါ ဖျက်ဆီးတတ်တယ်။ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲတတ်တယ်။ ဘဝမှာ ဆုံးရှုံးတဲ့သူတွေ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ အချိန်မီ ကိုယ် တကယ်တန်ဖိုးထားတဲ့၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်မိရင်တော့ အောင်မြင်တဲ့သူ၊ ဘဝကို ကျေနပ်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျေနပ်မှု မရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ ချစ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ထိခိုက်မယ့်ကိစ္စကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပူဇော်နိုင်ရမယ်

ကိုယ့်စိတ်နေသဘောထား ပိုပြီး မြင့်မားလာလေလေ အများအတွက် အကျိုးရှိမယ့် အလုပ်ကို ပိုပြီး လုပ်ချင်လေလေပဲ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိပြီးတော့ အများအတွက် အကျိုးထိခိုက်တာမျိုးကို လုပ်ချင်စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ပိုက်ဆံသာ ရပြီးတော့ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို သုံးခွင့်၊ ထုတ်ဖော်ခွင့် မရတဲ့အလုပ်မျိုး မလုပ်ချင်ဘူး။

အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထားမြင့်မြတ်မှုကို ထုတ်ဖော်ဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခုပဲ။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြည့်ဝတဲ့သူဟာ လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် လုပ်ချင်တယ်။ လုပ်ရကျိုးနပ်တဲ့ အလုပ်၊ အရေးပါတဲ့ အလုပ်၊ အဓိပ္ပာယ် အနှစ်သာရရှိတဲ့ အလုပ်မျိုးကို လုပ်ချင်တယ်။ အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူတွေ၊ အရည်အချင်းရှိတဲ့ သူတွေနဲ့ သိကျွမ်းရတာကို ကျေနပ်တယ်။

အလုပ် လုပ်တဲ့နေရာမှာ တဖက်သားကို မလေးမစား ပြောရတာ မလုပ်ချင်ဘူး။ တဖက်သား ရသင့်တဲ့ အခွင့်အရေးကို မပေးတာမျိုးလည်း ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။

အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ငွေကြေးရရုံနဲ့ မကျေနပ်ဘူး။ ပညာဗဟုသုတ မြင့်မားဖို့၊ စိတ်နေသဘောထား မြင့်မြတ်ဖို့၊ မိတ်ဆွေကောင်း တိုးဖို့၊ ကျန်းမာရေး မထိခိုက်ဖို့၊ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပဲ အလုပ်လုပ်တယ်။

ကျော်ကြားဖို့၊ လူအထင်ကြီးခံရဖို့၊ ဂုဏ်ရှိဖို့၊ နောက်လိုက်များဖို့ ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မလုပ်ဖူး။

ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုရှိကြောင်း ဖော်ပြနိုင်တဲ့အလုပ် ဖြစ်ရမယ်။ ဘယ်လို အလုပ်မျိုးကိုပဲ လုပ်လုပ်၊ မိမိ လုပ်တဲ့အလုပ်နဲ့ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပူဇော်နိုင်ရမယ်၊ လေးစားနိုင်ရမယ်။ မိမိကိုယ်ကို အလုပ်နဲ့ ပူဇော်ရမယ်။

သတိနဲ့နေ၊ သတိနဲ့လုပ်သူဟာ လုပ်သမျှကိစ္စ အားလုံးကို လေးလေးစားစား လုပ်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ပူဇော်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပေါစား၊ အညံ့စား လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် မလုပ်ဘူး။

တကယ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းတဲ့သူဆိုရင် ကိုယ်ကျိုးစွန့် အနစ်နာခံပြီးတော့ အများ အကျိုးများမယ့် အလုပ်ကို လုပ်တယ်။

ဉာဏ်ပညာ နဲတဲ့သူဟာ ကိုယ်ကျိုးကို ဦးစားပေးတယ်။ ဉာဏ်ပညာ ကြီးတဲ့သူဟာ အများအကျိုးကို ဦးစားပေးတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေး တကယ်ကောင်းတဲ့သူ၊ ဘဝကို အကျေနပ်ဆုံး၊ အအောင်မြင်ဆုံး နေနိုင်ကြတဲ့ သူတွေအားလုံးဟာ စေတနာအပြည့်နဲ့ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့ သူတွေပဲ ဖြစ်ကြတယ်။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူ၊ သူတစ်ပါးအကျိုး ထိခိုက်အောင် လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ်ကျိုးရှာတဲ့သူဟာ စိတ်မကျန်းမာတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ပါပါနဲ့ လုပ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုး၊ ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့၊ မိမိရဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေကို ပိုပြီး သုံးရတဲ့ အလုပ်မျိုးကို လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်ဘဲနေတာ၊ အဆင့်နိမ့်တဲ့ သက်သာတဲ့ အလုပ်မျိုးကို လုပ်နေတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်အတန်း နှိမ့်လိုက်တာပဲ။ အဲဒီလိုလူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လေးစားတဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို ကိုယ်နှိမ့်တဲ့ သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရက်စက်တဲ့သူပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သစ္စာဖေါက်တဲ့သူပဲ။ ပိုကောင်းတာကို လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်တဲ့သူဟာ စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လေးစားတဲ့စိတ် မရနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်မှုအပြည့် မရနိုင်တော့ဘူး။ “ ပိုပြီးတော့ ကောင်းတာကို လုပ်ရမယ်၊ ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တာကို လုပ်ရမယ်။” ဆိုတာ လူ့သဘာဝရဲ့ တောင်းဆိုမှုဖြစ်တယ်။ “ မင်းဟာ အခု လုပ်နေတာထက် ပိုပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ အလုပ်မျိုးကို လုပ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ပိုပြီး အဆင့်မြင့်တာကို မလုပ်မနေရ၊ လုပ်ကို လုပ်ရမယ်” လို့ ကိုယ့်ဘဝက တောင်းဆိုနေတယ်။

“You must do the best that you can.”

“မင်းဟာ မင်းတတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။”

ပိုကောင်းတာကို လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်တဲ့သူ၊ ကိုယ် တကယ် မလုပ်ချင်ဘဲနဲ့ သူများ အထင်ကြီးတာ ခံရဖို့ကို ဦးစားပေးပြီး လုပ်တဲ့သူ၊ သူများကို တုပပြီး လုပ်တဲ့သူဟာ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မရဘူး၊ ကျေနပ်မှုကို မရဘူး၊ အဓိပ္ပာယ် အနှစ်သာရ ပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို မရဘူး။

အဲဒီလိုလူဟာ အသက်ကြီးတဲ့အခါ ဘာမှအဖတ်မတင်၊ ဘာမှ ပြောစရာ

ပြစရာ မရှိ၊ အချည်းနှီး အလဟဿ ဘဝကို ဖြုန်းခဲ့တဲ့သူ အဖြစ်နဲ့ နေရမယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ ဉာဏ်ကို ထုတ်ပြီးတော့ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် လုပ်ရတဲ့ အရသာကို မသိနိုင်ဘူး။ သမားရိုးကျ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လုပ်တာမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဉာဏ်ပါပါ ပိုကောင်းအောင် လုပ်ရတဲ့ အရသာကို မသိနိုင်ဘူး။ စိတ်ရွှင်လန်းမှု၊ အားတက်မှု၊ တက်ကြွမှု မရှိဘူး။ ဘဝရဲ့ အလှ၊ အလုပ်ရဲ့အလှကို မခံစားနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ကိုက်တာကို လုပ်ရမှပဲ

ကလေးတွေကိုလည်း ငယ်ငယ်ကတည်းက သူတို့ ဝါသနာပါတာကို အားပေးပြီး ထူးထူးချွန်ချွန် လုပ်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်အောင် မြေတောင်မြှောက်ပေးရမယ်။

တချို့ကလေးတွေဟာ ငယ်ငယ်တည်းက စာသင်ပေးတာ ဝါသနာပါတယ်။ သိတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ အသက်(၅)နှစ် မပြည့်သေးဘူး။ ကျောင်းမနေရသေးဘူး။ သူ့သူငယ်ချင်းကို သူက စာသင်ပေးနေပြီ။ သူ့ထက်ကြီးတဲ့ ကလေးတွေကို ခေါ်ခေါ်ပြီးတော့ စာသင်ပေးတယ်။

သူ့အိမ်မှာ ထမင်းချက်ဖို့ ခေါ်ထားတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်က ဆင်းရဲလို့ ကျောင်းမနေနိုင်ဘူး၊ မြန်မာစာ နဲနဲတော့ တတ်တယ်။ ဂဏန်း အပေါင်းအနုတ်ကို မတတ်ဘူး။ (၅)နှစ်တောင် မပြည့်သေးတဲ့ ကလေးက အဲဒီကလေးမလေးကို ခေါ်ပြီးတော့ လာ … လာ ဆိုပြီး အတင်း ထိုင်ခိုင်းပြီးတော့ နှစ်နဲ့သုံးပေါင်းရင် သုံးကို စိတ်ထဲမှာမှတ် လက်နှစ်ချောင်းထောင် ဆိုပြီးတော့ ပေါင်းခိုင်းတယ်။ သူ သင်ပေးတာကို လက်မခံရင် မကြိုက်ဘူး။ စာသင်ပေးချင်တဲ့ ဝါသနာပါတယ်။ သူ ကြီးလာရင် ဆရာမကြီးတစ်ယောက် ကောင်းကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒီလိုကလေးကို ငယ်ငယ်ကတည်းက ကောင်းကောင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ရင် အရည်အသွေး ပြည့်ဝတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်တယ်။ မိဘတွေက ငေါက်မယ်၊ ဘောက်မယ်၊ ရိုက်မယ်၊ သူ မလုပ်ချင်တာတွေ အတင်းအကြပ် ခိုင်းမယ်၊ သူ့ဝါသနာနဲ့ ကိုက်တာကို လုပ်ခွင့်မပေးဘူးဆိုရင် သူဟာ အကောင်းဆုံး အတော်ဆုံး သူတစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်တော့ဘူး။

တချို့ကလေးတွေက ဆေးကုပေးချင်တဲ့ ဝါသနာပါတယ်။ ပြုစုချင်တဲ့ ဝါသနာပါတယ်။ နေမကောင်းတဲ့သူကို ပြုစုချင်တယ်။ ဒီဝါသနာကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီကလေးဟာ ကြီးလာရင် ဆရာဝန် ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ခန့်မှန်းလို့ရတယ်။

ထို့အတူပဲ တချို့ကလေးတွေက စက်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကစားတတ်တယ်။ စက်ပစ္စည်းဆိုရင် စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဖြုတ်ချင်တယ်၊ တပ်ချင်တယ်။ ဒီလိုကလေးဟာ ကြီးလာရင် အင်ဂျင်နီယာကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်တယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ စာဖတ်တတ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး နေ့တိုင်း စာဖတ်တယ်။ အဲဒီလို ကလေးဟာလည်း တစ်နေ့ စာပေပညာရှင် ဖြစ်လာမယ်။ သူ့ကို စာအုပ်ကောင်းတွေ များများ ရှာပေးရမယ်။ ဒါက ဥပမာအနေနဲ့ ပြောတာပါ။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းကလည်း တရားစာပေကို ဝါသနာပါတယ်။ တရား

ထိုင်ချင်တယ်။ ပါဠိစာပေတွေ ဖတ်ရရင် အရသာရှိတယ်။ အသံလေးတွေ ထွက်နေရတာကိုက ပါးစပ်ထဲမှာ အရသာရှိတယ်။ ကိုယ်ကသာ ဝါသနာပါနေတာ၊ မိဘတွေကတော့ လောကီပညာရေး ကြီးပွားအောင်မြင်အောင် သူတို့ တတ်နိုင်သလောက် သူတို့မေတ္တာ သူတို့စေတနာတွေနဲ့ အထောက်အပံ့ ပေးပါတယ်။ ပေးပေမယ့်လည်း နောက်ဆုံးကျတော့ ငါနဲ့အကိုက်ဆုံးဟာ ဒါပဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

မိဘတွေက အတင်းခိုင်းလို့ သူတို့ လုပ်ခိုင်းတဲ့ ကိစ္စတွေကို လုပ်ရတဲ့ အခါတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အခြေအနေအရ လုပ်ခဲ့ရတာတွေလည်း ရှိတယ်။ မသိလို့ လုပ်မိတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ငါနဲ့အကိုက်ဆုံးက အခု ငါလုပ်နေတဲ့ အလုပ်ပဲလို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ကိုယ်နဲ့အကိုက်ဆုံး ဖြစ်တာကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမယ်။ ဒါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာရှိတာပဲ။

ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရရင် ဘယ်လောက် ပင်ပန်း ပင်ပန်း စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။ ဒီတရားအားထုတ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရလို့ ဆင်းရဲတယ် စိတ်ညစ်သွားတယ်လို့ မရှိဘူး။ တစ်ခါတလေ နေမကောင်းဘူး၊ အစားအစာလည်း မစားနိုင်ဘူး။ အနားမှာ ပြုစုပေးမယ့်သူလည်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ လှဲအိပ်ပြီး နေတာပဲ။ လှဲအိပ်ပြီး တရားရှုမှတ် နေရတာကိုလည်း ကျေနပ်နေတာပဲ။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာလည်း တရားအားထုတ်ဖို့ ဘုရားက မှာထားတယ်။ ဒါလည်း ဖြစ်အောင် လုပ်မှာပဲ။ မတော်တဆ သေသွားရင်လည်း မတတ်နိုင်ဘူးလို့ တွေးပြီး တရားအားထုတ် နေလိုက်တာပါပဲ။

ကိုယ် တကယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လုပ်နိုင်တယ်။ တော်ပြီလို့ မရှိဘူး။ အနားယူတဲ့ အချိန်လည်း မရှိဘူး။ အချိန်ရှိသမျှ ဒါပဲ လုပ်နေတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားက အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေးဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အကြိုက်ဆုံး ဖြစ်သွားတာ။ ဒီအလုပ်က အချိန်ပြည့် လုပ်လို့ရတယ်။ တခြားအလုပ်တွေက တကယ် အချိန်ပြည့် လုပ်လို့မရဘူး။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေရတာကိုပဲ ဘဝကို ကြာလေ ကျေနပ်လေ ပျော်လေပဲ။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဝါသနာ အထုံဗီဇနဲ့ ကိုက်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရမှပဲ အားသွန်ခွန်စိုက်နဲ့ လုပ်လို့ရတယ်။

ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်

ကိုယ်နဲ့ အကိုက်ဆုံး အသင့်တော်ဆုံးကို လုပ်တာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိတာလို့ ဆိုနိုင်သလို၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှုပါတဲ့ သစ္စာရှိမှုတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်တယ်။

ဒီစကားတွေက။ တချို့စကားတွေကို ရုတ်တရက် နားမလည်နိုင်ဘူး။ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီးတော့ စဉ်းစားပါ။ “ငါဟာ မိမိကိုယ်ကို (မိမိအရည်အချင်းကို) ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူ ဟုတ်ရဲ့လား၊ သစ္စာရှိတဲ့သူ ဟုတ်ရဲ့လား” ဆိုတာကို အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ မေးဖို့လိုတယ်။ “ငါ လုပ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေဟာ စိတ်ပါလက်ပါလုပ်တဲ့ ကိစ္စလား၊ ဟန်လုပ်နေတဲ့ ကိစ္စလာ။” ဆိုတာ မေးဖို့လိုတယ်နော်။

လူတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးဖို့သင့်တဲ့ မေးခွန်းတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် ငယ်စဉ်ကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေရှိတယ်။

“ငါ ဘယ်သူလဲ၊ ငါ လူ့ဘဝကို ရောက်လာတာ ဘာလုပ်ဖို့လဲ၊ ငါ့ရဲ့ အဓိကအလုပ်က ဘာလဲ၊ ငါ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကို အချစ်ဆုံးလဲ၊ အမြတ်နိုးဆုံးလဲ၊ မလုပ်ရရင် မနေနိုင်တဲ့အလုပ်ဟာ ဘယ်အလုပ်လဲ။”

“ငါ့မှာ ဘယ်လို အရည်အချင်းတွေ ရှိသလဲ၊ ငါ့ရဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းဟာ ဘာလဲ၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ တုစရာမလို၊ ပြိုင်စရာမလိုဘဲနဲ့ ငါ့စိတ်နဲ့ငါ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ဟာ ဘာလဲ။ ငါ သေခါနီးမှာ ငါတစ်သက်လုံး လုပ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်တွေးမိရင် ဘယ်အလုပ်ကို စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မှုအရဆုံး ဖြစ်မလဲ။ ဒီအလုပ် လုပ်ခဲ့ရလို့ ငါ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီ၊ သေပျော်ပြီလို့ ပြောနိုင်လောက်တဲ့ အလုပ်ဟာ ဘယ်အလုပ်မျိုး ဖြစ်မလဲ။”

“ငါသေပြီးနောက် ငါ့ကို လူတွေက အမှတ်ရလို့ ငါ့အကြောင်း ပြောကြမယ်ဆိုရင် ငါ့အကြောင်း ဘယ်အချက်တွေကို ပြောတာမျိုး ဖြစ်စေချင်သလဲ။”

“ဒီအလုပ်ကို လုပ်ဖို့ ငါ လူဖြစ်လာတာပါ” လို့ ပြောနိုင်လောက်တဲ့ အလုပ်က ဘယ်အလုပ်လဲ။ အလုပ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ်အရေးပါတဲ့ ကိစ္စတွေကို စိတ်မပါဘဲနဲ့ လုပ်နေရတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်။

”အခု ငါလုပ်နေတဲ့အလုပ်က ငါ တန်ဖိုးထားတဲ့အလုပ်။ ဒီအလုပ်ကို

ပစ္စည်းဥစ္စာ ငွေကြေး ရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ လုပ်မယ်။ သူများ အသိအမှတ်ပြုသည် ဖြစ်စေ၊ မပြုသည် ဖြစ်စေ လုပ်မယ်” အဲဒီလိုစိတ်မျိုး ဖြစ်လာရမယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက် အကြောင်း ပြောပြမယ်။ သူ အရင်တုန်းကတော့ တရားဝါသနာ မပါဘူး။ ပင်ကိုယ်ဓာတ်ခံတော့ ကောင်းပါတယ်။ သူနဲ့တွေ့တဲ့အခါ တရားအကြောင်း ဆွေးနွေးရင်း ဆွေးနွေးရင်းနဲ့ တရားဝါသနာ ပါလာပြီး တရားအားထုတ်လာတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ဝါတွင်းမှာ ဘုန်းကြီးဆီ ရောက်လာတော့ သူပြောပြတယ်။ “တပည့်တော် တရားအပေါ်မှာ သဒ္ဓါတရားရော အသိဉာဏ်ပါ အတော်လေး တက်လာပြီ၊ တရားအလုပ်ကို တစ်သက်လုံး လုပ်သွားမယ်၊ သေတဲ့အချိန်ထိ လုပ်မယ်၊ သေတဲ့အချိန်ထိ မပြီးသေးရင် နောက်ဘဝမှာ ဆက်လုပ်မယ်”တဲ့။

တန်ဖိုးထားတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အလုပ်၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ရင်ထဲက နှလုံးထဲက ပါတဲ့ အလုပ်တစ်ခု ရှိနေပြီးတော့ ဒီအလုပ်ကို သေသည်ထိအောင်လည်း လုပ်မယ်၊ နောင်ဘဝရောက်လည်း လုပ်မယ်ဆိုတဲ့လူ။ ဒီလူရဲ့ ဦးတည်ချက်က ပြတ်သားသွားပြီ။

လူတော်တော်များများမှာ ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက် မရှိဘူး။ ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက် မရှိလို့လည်း သူတို့ဘဝ မအောင်မြင်တာဘဲ။

တရားအားထုတ်တဲ့ အရေးမှာတောင် အားထုတ်နည်းထက် ပိုအရေးကြီးတာက ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်ပဲ။ ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်သာရှိရင် နည်းလမ်းရမှာပဲ၊ ဆရာနဲ့လည်း တွေ့မှာပဲ။ ဒီသဘောထားမျိုးသာ ထားပါ၊ နည်းမှန် နည်းကောင်းလည်း တွေ့မယ်၊ ဆရာကောင်းနဲ့လည်း တွေ့မယ်။ မတွေ့ဘဲ မနေဘူး။ ကိုယ်က စိတ်မပါလို့ရှိရင် နည်းကောင်းနဲ့ တွေ့တောင်မှ စိတ်မပါ့တပါနဲ့ လုပ်နေမှာ။ စိတ်မပါတပါနဲ့ လုပ်ရင် အကျိုးက ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် သူက နည်းကောင်းလည်း မတွေ့သေးဘူး။ ဆရာကောင်းလည်း မတွေ့သေးဘူး” လို့ ပြောမှာပဲ။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်ရှိရင် လောကီဦးတည်ချက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လောကုတ္တရာ ဦးတည်ချက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် “တစ်သက်လုံး လုပ်မယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လုပ်မယ်။ အချိန်ရှိသရွေ့ လုပ်မယ်၊ ဘယ်တော့မှ အလျှော့မပေးဘူး” ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့သာ လုပ်ကြည့်၊ ဖြစ်ကိုဖြစ်တယ်နော်။ လူမှာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ရှိတယ်။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား

လူတွေရဲ့စိတ်မှာရှိတဲ့၊ အကန့်အသတ် မရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ထွက်မလာတာ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် မရှိလို့ဘဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေအပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။ အလုပ်ကို မထိတထိ လုပ်ကြည့်တယ်၊ အခက်အခဲနဲ့ ကြုံရင် နောက်ဆုတ်တယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ မကြီးပွားဘူး၊ မအောင်မြင်ဘူး။

ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရှိရင် လုပ်လို့ဖြစ်တဲ့နည်းကို ရှာမှာပဲ။ ရှာပြီးတော့ လုပ်နေမယ်၊ လုပ်လို့အဆင်မပြေရင် ဘာဖြစ်လို့ အဆင်မပြေဘူး ဆိုတာကို စဉ်းစားမယ်၊ ပြင်ကြည့်မယ်၊ ပြင်ကြည့်လို့ အဆင်ပြေသွားရင် ဆက်လုပ်မယ်၊ အဆင်မပြေသေးရင် ထပ်ပြီးတော့ ပြင်ဦးမယ်။ ဒီလို လုပ်ရင်း ပြင်ရင်းနဲ့ ကြာလေလေ အမှားနဲလေလေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါဆိုရင် ဧကန်မုချ အောင်မြင်တော့မှာပဲ။

"အောင်မြင်တယ်" ဆိုတာ သူများထက် သာသွားတာကို မဆိုလိုဘူး။ ပြိုင်ပွဲမှာ ပထမရတာ၊ အိမ်ကြီးအိမ်ကောင်းနဲ့ နေနိုင်တာ၊ ရာထူးအမြင့်ဆုံး ရောက်တာ၊ ဘွဲ့ထူးကြီးကြီး ရထားတာ၊ ဂုဏ်ပြုတာတွေ ခံရတာတွေဟာ အောင်မြင်မှုအစစ် မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်တကယ် လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ့်ဝါသနာ စရိုက်ပါရမီနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ လူ့သဘာဝမှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဆန္ဒကို အကောင်အထည် ဖော်ရတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူမှ မသိကြလည်း အောင်မြင်တဲ့သူပဲ။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထားပါ။

ဘဝမှာ အောင်မြင်တဲ့သူဟာ မုန်းတီးမှုမှာ အခြေခံတဲ့အလုပ်ကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ မေတ္တာမှာ အခြေခံတဲ့ အလုပ်ကိုသာ လုပ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ကိစ္စကို အားပေးထောက်ကူတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တယ်။

ဒေါသကို အခြေခံပြီးလုပ်ရင် ကိုယ့်ဒေါသက ကိုယ့်ကိုပင်ပန်း နွမ်းနယ်စေတယ်။ မေတ္တာကို အခြေခံပြီးလုပ်ရင် ကိုယ့်မေတ္တာက ကိုယ့်ကို အားဖြည့်ပေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရေရှည်လုပ်နိုင်တယ်။

ရေရှည် အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် အားလုံးအပေါ်မှာ စေတနာကောင်း

ထားပြီး အားလုံးကို လေးစားတဲ့စိတ်၊ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ပါ။ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို နားလည်တဲ့သူဟာ ဘယ်တော့မှ လက်စားမချေဘူး။ သူတစ်ပါးကို မုန်းတီးနေတဲ့သူ၊ အပြစ်တင်နေတဲ့ သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒီလို သဘောထားရှိပြီး ကိုယ့်ဝါသနာ၊ အထုံဗီဇနဲ့ အကိုက်ညီဆုံး အလုပ်ကို အပြတ်သားဆုံး ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ တကယ် အောင်မြင်တော့မှာပဲ။ ဒီအချက်တွေကို ကြည့်ရင် "အောင်မြင်မှုဆိုတာ စိတ်ဓာတ် အရည်အသွေး ပြည့်ဝသူတွေသာ ရရှိ ပိုင်ဆိုင်နိုင်တယ်" ဆိုတာ ပေါ်လွင်နေတယ်။

ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရင်လည်း ဒီအကြောင်းအရာကို ဘယ်တော့မှ မေ့မထားဘူး။ ခေါင်းထဲမှာ အမြဲတမ်း ရှိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် မေးမယ်၊ ဆွေးနွေးမယ်၊ စာအုပ်စာပေ ရှာပြီးတော့ ဖတ်ရှုမယ်၊ ဖတ်ရလို့ သိလိုက်ရတာကို ဘယ်တော့မှ မေ့မပစ်ဘူး၊ သေသေချာချာ မှတ်မိအောင် မှတ်သားထားမယ်၊ စိတ်နှလုံးထဲမှာ စွဲနေအောင် ထားမယ်။

ကိုယ့်မှာ မတော်တဆ အကြောင်းတစ်ခုခု ရှိလို့ စိတ်ဓာတ်အား ကျသွားတယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်အားတက်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်တော့မယ်။ ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရှိတဲ့လူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတဲ့ အခြေအနေမှာ ကြာရှည်နေလေ့ မရှိဘူး။

အောင်မြင်တဲ့သူ မှန်သမျှဟာ အခက်အခဲနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ကျလေ့ မရှိဘူး။ တစ်ခါတရံ စိတ်အင်အား နဲနဲလျော့သွားရင်တောင်မှ အဲဒီအခြေအနေမှာ တာရှည်နေလေ့ မရှိဘူး။ စိတ်ဓာတ် ပြန်တက်လာအောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်တတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။

အောင်မြင်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်အားတက်နေတတ်တဲ့ အကျင့် ရှိတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျလေ့ မရှိဘူး။ မအောင်မြင်သေးခင် ကတည်းက စိတ်ဓာတ်ကျလေ့ မရှိဘူး။ နဲနဲလေးကျတာနဲ့ နည်းလမ်းရှာပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်အောင် လုပ်တယ်။ သဒ္ဓါကျသွားရင် သဒ္ဓါပြန်တင်ပေးတယ်၊ ဝီရိယ ကျသွားရင် ဝီရိယ ပြန်တင်ပေးတယ်။ သမာဓိ ကျသွားရင် သမာဓိ ပြန်တင်ပေးတယ်။ ကျနေတဲ့ အခြေအနေမှာ တာရှည်မနေဘူး။ သတိမပြတ်အောင် ထိန်းသိမ်းတယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ မအောင်မြင်ဘူး ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

သူဟာ ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိတဲ့ မျှော်လင့်ချက်လည်း ရှိနေတယ်။ "ငါ ဒီလို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဦးတည်ချက်နဲ့သာ နေ့စဉ် ကြိုးစားနေမယ်ဆိုရင် နည်းလမ်းလည်း တွေ့မယ်၊ လုပ်ရင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာမယ်၊ အဲဒါကို ကေန်မုချ ယုံကြည်တယ်" ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်လည်းရှိမှာပဲ။

အခု ဘုန်းကြီးနဲ့သိတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ အများကြီးထဲက တချို့ကျတော့ နေ့စဉ် မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ်အထိ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ရနိုင်သလောက် ကြိုးစားနေကြတယ်။ နေ့စဉ် ကြိုးစားတဲ့သူဟာ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်း လုပ်တဲ့သူတွေဟာ အကျိုးတော့ရှိတယ်၊ သိပ်မတိုးတက်ဘူး။ တက်ပြီးရင် ပြန်ကျသွားတတ်တယ်။

တချို့တပည့်တွေကတော့ နေ့စဉ် တစ်နေ့မှ မပြတ်အောင် မနက်အိပ်ရာက ထကတည်းက သတိနဲ့မှတ်ပြီး တစ်နေ့လုံး သတိကပ်နိုင်သမျှ ကပ်ပြီးနေမယ် ဆိုပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားတယ်။ အဓိဋ္ဌာန်သဘောမျိုး လုပ်လေ့ရှိတယ်။ ရသလောက် ကြိုးစားတယ်။ မေ့တဲ့အခါလည်း မေ့တယ်။ ရသလောက်တော့ သတိထားတယ်။

အဲဒီလို လူတွေဟာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အများကြီး ရင့်ကျက်လာနေတာ၊ တိုးတက်လာနေတာ၊ ပြောင်းလဲလာနေတာ တွေ့ရတယ်။ တရားဖက်တင် တိုးတက်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ စီးပွားရေး လူမှုရေး ကိစ္စတွေမှာလည်း အဆင်ပြေနေတာ တွေ့ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သတိ သမာဓိအင်မတန် အားကောင်းနေလို့ပဲ ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ တစ်ခုခုကို လုပ်တော့မယ် ဆိုရင် အချိန်ယူပြီးတော့ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ စဉ်းစားပြီး ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် လုပ်တတ်ကြတယ်။

အဲဒီလို တပည့်တွေကို တွေ့ရတော့ ဘုန်းကြီး အင်မတန် အားရတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်။ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ကိုယ် ပြုစုထားတဲ့ သစ်ပင်လေးတွေ အရွက်တွေ ဝေဆာပြီးတော့ အသီးတွေ အပွင့်တွေနဲ့ မြင်လိုက်ရသလိုပဲ။ အင်မတန် ပျော်တယ်။

ရွေးချယ်မှုနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်သိပြီး ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်မှု မရှိဘဲနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါဘူး။

အဲဒါ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သိပြီး ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်မှသာလျှင် အရည်အသွေးဟာ ကြီးပွားတိုးတက် လာနိုင်တယ်။ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်သိပြီးတော့ ကိုယ်တိုင် စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ရမယ်။ သူများက အတင်းခိုင်းလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်လမ်းကိုကိုယ် ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်မှသာ စိတ်ခွန်အားကြီးမားတယ်လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်း နေ့စဉ် ရွေးချယ်မှု (Choice)တွေ လုပ်နေရပါတယ်။ လမ်းဆုံလမ်းခွမှာ ရောက်နေပြီးတော့ ဘယ်လမ်း ရွေးမလဲဆိုတာ နေ့စဉ် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ် နေရတယ်။ ရွေးချယ်တာ၊ ဆုံးဖြတ်တာ မှန်ဖို့ လိုပါတယ်။

အစားအသောက် စားတဲ့သောက်တဲ့အခါ တကယ် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တာကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ စားတတ်သောက်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်က စပြီးတော့ ဘယ်စာအုပ် ဖတ်မယ်၊ ဘယ်သူနဲ့ အပေါင်းအသင်း လုပ်မယ်၊ ဘယ်ပညာကို တတ်အောင်သင်မယ် စသည်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း အဆင့်မြင့်တာကို ရွေးချယ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ပါ။

ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့ဘက်၊ ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ခွန် တိုးတက်တဲ့ဘက်ကို ရွေးနိုင်ရင် ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ် အကောင်အထည် ပေါ်လာမယ်။ အပျော်ကြူးတဲ့လမ်း၊ သက်သာတဲ့လမ်းကို ရွေးရင်တော့ တဖြည့်ဖြည်း ဘဝအဓိပ္ပာယ် ပျောက်ပြီးတော့ မပျော်ဆုံးလူ ဖြစ်သွားမယ်။

တစ်ခုခုကို စိတ်ပါလက်ပါ ရွေးချယ်ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီလို ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့်ကိုပဲ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ အင်အားတွေ ရလာတယ်။ မပြတ်သားမှုလောက် အင်အားလျော့တာ မရှိဘူး။ လုပ်ချင်သလို မလုပ်ချင်သလို၊ လုပ်ရင် ကောင်းမလား။ မလုပ်ရင် ကောင်းမလား မသိဘူးဆိုပြီး စိတ်နှစ်ခွဖြစ်နေတာ စိတ်ခွန်အင်အား အများကြီး ပြုန်းတီးမှု ဖြစ်စေတယ်။ ပြတ်သားတဲ့ဆန္ဒ၊ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဦးတည်ချက် ထားလိုက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ပဲ အင်အားတွေ အများကြီး ထွက်လာတယ်။

ကိုယ်တိုင်က တရားအားမထုတ်ချင်ဘဲနဲ့ သူများက အတင်းခိုင်းလို့ အားထုတ်ရတာ တရားရဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တချို့ကျတော့လည်း ထူးဆန်းတာတော့ ရှိတယ်၊ မလုပ်ချင် လုပ်ချင်နဲ့ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းကနေ စိတ်ပါသွားရော။ သူ

တိုးတက်တာဟာ ပထမအဆင့်ကြောင့် မဟုတ်ဘူး၊ ဒုတိယအဆင့်ကြောင့် စိတ်ပါလက်ပါ ဖြစ်သွားလို့ တိုးတက်သွားတာပဲ။

ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာ တစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်ပြီး၊ အဲဒါကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းက တန်ဖိုးမထားဘူး၊ အထင်မကြီးဘူး ဆိုပါတော့။ အဲဒီလိုဆိုရင် ရွေးချယ်ရဲတဲ့သတ္တိ ရှိရဲ့လား၊ စဉ်းစားစရာပဲနော်။

အခု ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်နေတာကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အများဆုံး ရွေးချယ်နေကြတာကတော့ မြန်မြန်နဲ့ ပိုက်ဆံများများ ရဖို့ပဲ ရွေးချယ်ကြတယ်။ ကိုယ်က အဲဒီလမ်းကို မလိုက်ဘဲနဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်၊ အကျင့်သီလ၊ တရားဘာဝနာဖက်က တိုးတက်မှု၊ ကြီးပွားမှုကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လိုက်ပြီဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုထင်မလဲ၊ ညံ့တယ်၊ အ,တယ်၊ တုံးတယ် စသည်ဖြင့် ပြောတော့မှာပဲ။ တခြားလူတွေ မပြောနဲ့ ကိုယ့်မိသားစုကအစ ပြောတော့မှာ။ မောင်နှမ၊ ဇနီးမောင်နှံ အချင်းချင်းလည်း ပြောမယ်။ သားသမီးတွေကအစ ပြောချင် ပြောမှာ။

နိုင်ငံခြားက ပါရဂူဘွဲ့တစ်ခု ရထားတဲ့ ဆရာမကြီးတစ်ယောက် ရှိတယ်၊ သူက တရားဝါသနာပါတယ်၊ သူ့အလုပ်လည်း သူလုပ်တယ်။ အသင့်အတင့် ဝင်ငွေနဲ့ စားသောက်နေထိုင်သွားတယ်။ အချိန်ရသမျှလည်း တရားအားထုတ်တယ်။ သူ့သားတွေက တခြားရွယ်တူ သူငယ်ချင်းတွေကို ကြည့်ပြီး၊ ကားကောင်းကောင်း စီးချင်တယ်။ မိဘတွေကို ကားကောင်းကောင်း ဝယ်ပေးဖို့ ပြောတယ်။ မိဘတွေက ငါတို့ အဲဒီလောက် မတတ်နိုင်ဘူး။ အိမ်က ကားအဟောင်းလေးကိုပဲ စီးဖို့ပြောတော့ အဖေတို့ အမေတို့က ညံ့တယ်၊ အ,တယ်လို့ ပြောတယ်။ မိဘတွေမှာ စိတ်ဆင်းရဲရှာတယ်။ သူတို့ ဘုန်းကြီးကို လာပြောတယ်၊ "တပည့်တော်တို့က သူတို့လိုသလောက် ရှာမပေးနိုင်လို့ တပည့်တော်တို့ကို အထင်သေးကုန်ပြီဘုရား" တဲ့။ ဒါ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မဟုတ်ဘူးနော်၊ တော်ရုံတန်ရုံ စိတ်နဲ့ မခံနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးတဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင်က အတော်အတန် ပြောကြပါလိမ့်မယ်၊ ဝေဖန်ကြလိမ့်မယ်။ အဲဒါကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်ရွေးလို့ ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်မှု ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု ရှိချင်လည်းရှိမယ်။ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ "ဘယ်လောက်ပဲ ဆုံးရှုံးဆုံးရှုံး၊ ဘယ်လောက်ပဲ နစ်နာနစ်နာ၊ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ် ရွေးထားတယ်။ လမ်းကောင်းလမ်းမှန်ပဲ ဆိုတာလည်း ငါသိတယ်၊ မမှားနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော ငါ့လမ်း ငါ သွားမယ်။" ဆိုတဲ့ ပြတ်သားတဲ့ စိတ်ဓာတ် ရှိရမယ်။ အဆုံးရှုံး၊ အနစ်နာကို ခံနိုင်တဲ့စိတ် ရှိရမယ်။

ဘုရားဟောတာလည်း ရှိတယ်။ "အညံဟိ လာဘူပနိသာ၊ အညံနိဗ္ဗာန

ဂါမိနီ” တဲ့။ “လာဘ်လာဘရဖို့က တစ်လမ်း၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းဖို့ နိဗ္ဗာန်ကို ရဖို့ရာလမ်းက တစ်လမ်း” တဲ့။ ဒီလမ်းနှစ်လမ်းဟာ တစ်လမ်းစီပဲ။

မိုးလင်းကနေမိုးချုပ် ပစ္စည်းရှာဖို့ ပိုက်ဆံရှာဖို့ စဉ်းစားနေ၊ လုပ်နေတဲ့လူဟာ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို အကောင်းဆုံး အမြင့်မားဆုံး ဖြစ်ဖို့ရာ လုပ်ဖို့ အချိန်တော်တော် ပေးရတယ်။ နဲနဲလောက်နဲ့ မရတာ အမှန်ပဲ။ အချိန်တွေ အများကြီး စိုက်ရတယ်။ ဝီရိယတွေ အများကြီး စိုက်ရတယ်။ ဉာဏ်တွေ အများကြီး စိုက်ရတယ်။ တစ်ခြားကိစ္စတွေကို လျှော့တန်သလောက် လျှော့ရတယ်။ မလျှော့လို့ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီဖက်က အနစ်နာ ခံနိုင်ရည်တော့ ရှိရမယ်။

အဲဒီလို အနစ်နာခံနိုင်ရည် မရှိဘဲနဲ့ ပြတ်သားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချလို့ မရဘူး။ ပြတ်သားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်မှ မရှိရင်လည်း တကယ် ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးစီးပွား မရနိုင်ဘူး။ ကိုယ်နဲ့ တန်သလောက်ပဲ ရမယ်။ နဲနဲလုပ်ရင် နဲနဲပဲ ရမယ်။

ကိုယ်က လျှောက်လဲချက် ပေးရမည့်သူဟာ မှန်ထဲမှာ မြင်ရတဲ့သူ

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အမြင့်မားဆုံး တိုးတက်ဖို့ရာ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် သိသိမှတ်မှတ် ရွေးချယ်နိုင်တာဟာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိမှု အပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။

သိသိမှတ်မှတ်နဲ့ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် သေသေချာချာ ရွေးလိုက်တယ်။ ဒီလမ်းကို ရွေးလိုက်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ဘယ်လို ထိခိုက်မယ်၊ ဘယ်လို နစ်နာမယ်၊ ဘယ်အရာတွေကို စွန့်လွှတ်ရမယ် ဆိုတာကိုလည်း တိတိကျကျ သိရမယ်။

ဘယ်လို ထိခိုက်မယ်၊ ဘယ်လို နစ်နာမယ်၊ ဘယ်အရာတွေကို စွန့်လွှတ်ရမယ် ဆိုတာကို မသိဘဲနဲ့၊ ဒါလည်း ရမယ်၊ ဟိုဟာလည်း ရမယ် ဆိုတဲ့ အထင်နဲ့ ပေါ့ပေါ့လေး ရွေးချယ်တဲ့သူဟာ နောင်တစ်ချိန်မှာ သူ စွန့်လွှတ်ရမယ့် ကိစ္စမျိုးမှာ မစွန့်လွှတ်နိုင်တော့ဘူး။ မစွန့်နိုင်ရင် လမ်းပြောင်းသွားမှာပဲ။ သူ မစွန့်နိုင်တဲ့ကိစ္စဖက်ကိုပဲ သူသွားမှာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကြိုကြိုတင်တင် စောစောကတည်းက သိထားရင် ပိုကောင်းတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ တွေ့ရမယ့် အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ အကောင်ဆုံး စိတ်ထား အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ရင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းမွန်လာဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံး အချိန်ပြည့် ကြိုးစားမယ်လို့ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ် လိုက်တာကိုက သတ္တိတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းရော၊ အဆိုးရောကို လက်ခံလိုက်ရတယ်။

ကိုယ့်လမ်းကိုယ် မရွေးဘဲနဲ့ သူများနောက်ကို ယောင်ယောင်မှားမှားနဲ့ ရောပြီးတော့ လိုက်တဲ့သူဟာ သတ္တိမရှိဘူး။ သူများနောက်ကို မလိုက်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်လမ်းကိုကိုယ် ရွေးတဲ့သူဟာ အကြီးမားဆုံး သတ္တိရှိတဲ့သူပဲ။ တော်ရုံတန်ရုံသတ္တိ မဟုတ်ဘူး။

ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ သတ္တိကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက ရုပ်ရည် ရူပကာယ ဆိုတာ ပြောစရာမရှိဘူး။ တင့်တယ်တယ်၊ ခံ့ညားတယ်။ မျိုးရိုးအားဖြင့်လည်း မြင့်မြတ်တယ်။ ပင်ကိုယ် အသိဉာဏ်ကလည်း အင်မတန် ပြည့်စုံတယ်။ အရွယ်ကောင်းတုန်းမှာ မျှော်လင့်ချက်ထားမယ် ဆိုရင် တိုင်းကြီးနိုင်ငံကြီး အင်ပါယာကြီး တစ်ခုကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်နိုင်တဲ့မင်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေအားလုံးကို ပြတ်ပြတ်သားသား စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်။ နဲတဲ့သတ္တိလား။ ဘယ်လောက် ပြတ်သားသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီလို စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ

တော်ရုံတန်ရုံ သတ္တိနဲ့ မရဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးချယ်တဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဝေဖန်မှုနဲ့ အမျိုးမျိုး သရော်တာ လှောင်ပြောင်တာတွေ ခံရပါတယ်။ သူတို့ကို ပြန်ပြီး မချေပချင်တော့ဘူး။ ပြန်ပြောနေရင် အချိန်ကုန်မှာပဲ။

ဒီလိုလုပ်သွားတာဟာ တကယ်တော့ ရူးလို့ပါလို့ ပြောတာကို တစ်ဆင့် ပြန်ကြားရပါတယ်။ သူတို့ ဘာပြောပြော၊ သရော်တာ လှောင်ပြောင်တာ၊ ရူးတယ်ပြောတာ အားလုံးကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ လိုတယ်။ ဘုန်းကြီး စဉ်းစားကြည့်တယ်၊ "အေးပါလေ၊ သူ့ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ရင်တော့ ရူးတယ်လို့ ပြောလောက်ပါတယ်။ သူ့အမှားလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ သူ့နေရာက ကြည့်ရင် ဟုတ်မှာပေါ့။ ကိုယ့်နေရာက ကြည့်ရင် မရူးပါဘူးဆိုတာ သိတယ်။" အဲဒီလို အပြောအဆိုတွေ ရှုတ်ချပြစ်တင်တာတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အင်မတန်လိုတယ်။

တချို့ကလည်း စေတနာကောင်းနဲ့ သတိပေးတယ်၊ "ဒီအတိုင်း ကြာကြာ နေသွားတော့မှာလား၊ တော်ကြာ အလုပ်ထဲဝင်သွားတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက အလုပ်အကိုင်တွေနဲ့ ရာထူးတွေနဲ့ ဖြစ်တုန်းမှာ နောက်ကျသွားရင် လိုက်လို့မီမှာ မဟုတ်တော့ဘူး" လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါကိုလည်း ခံနိုင်ရည် ရှိရတယ်။ သူတို့လမ်း သူတို့သွားတာ၊ ငါက ငါ့လမ်း ငါသွားတာ၊ ပြိုင်ဖို့ မလိုဘူး။

"ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်" ဆိုပြီးတော့ ဒီတရားလမ်းကို ရွေးချယ်လိုက်တဲ့သူဟာ သူများနဲ့ပြိုင်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ဘယ်သူ ဘာပြောပြော နားထောင်နေဖို့ မလိုတော့ဘူး၊ ပြန်ရှင်းဖို့လည်း မလိုတော့ဘူး၊ ချေပဖို့လည်း မလိုတော့ဘူး။ သူတို့ နားမလည်ရင်လည်း နေပါစေလို့ ထားနိုင်ရမယ်။ အဲဒီလိုသတ္တိမျိုး မွေးရမယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ်က လျှောက်လဲချက် ပေးရမယ့်သူဟာ မှန်ထဲမှာ မြင်ရတဲ့သူပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် အပြစ်ပေးနိုင်တာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို စီရင်ချက် ချလိုက်တာပဲ။ ချီးမွမ်းတယ်၊ ကဲ့ရဲ့တယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးအလုပ်။ သူတစ်ပါး လက်ထဲမှာ ရှိတယ်။ ကိုယ့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးက ဘယ်သူ ဘာပြောပြော သဘောထား မှန်မှန်နဲ့ ကိုယ်လုပ်သင့်တာကို လုပ်ဖို့ပဲ။ အဲဒါ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှိတယ်။

ချီးမွမ်းတယ်၊ ကဲ့ရဲ့တယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးစိတ်ထဲမှာ ခဏလေး ဖြစ်သွားတဲ့ အတွေးလေးတစ်ခုပါ။

အကောင်းဆုံး လုပ်မှာပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးတွေကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ့်သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့အချက်၊ အားသာတဲ့ အချက်တွေကိုလည်း သိရမယ်နော်။ ကိုယ့်မှာ အကောင်းအဆိုး အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဆိုးတဲ့အချက်၊ အားနဲတဲ့ အချက်ကိုလည်း သိရမယ်။

ကိုယ့်မှာ ဆိုးနေတာ၊ အားနဲတာကို အသိအမှတ်မပြုရင် သူတို့ဟာ ငုပ်နေပြီးတော့ မကြာမကြာ ကိုယ့်ကို အနှောင့်အယှက် ပေးတတ်တယ်။ ကိုယ့်ဘာသာ ငါ ဘယ်အချက်မှာ အားနဲတယ်လို့ သိထားရင် ဒါကို ထိန်းထားလို့ရတယ်။ အဲဒီအားနဲချက်တွေ လျော့သွားပြီး အားကောင်းလာအောင် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးလို့ ရတယ်။ ကောင်းလာနိုင်တယ်။

စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် အရင့်ကျက်ဆုံးနဲ့ အမြင့်မားဆုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုအချိန်အခါ၊ ဘယ်တိုင်းပြည်၊ ဘယ်လူမျိုး၊ ဘယ်လို ယဉ်ကျေးမှုထဲမှာ နေရနေရ သူဟာ အဲဒီအခြေအနေတွေ အားလုံးကို နားလည်ပြီးတော့ ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး လုပ်မှာပဲ။

ခေတ်မကောင်းလို့ ငါတော့ မလုပ်နိုင်ဘူး ဆိုတာမျိုး မရှိဘူး။ မိဘတွေက ဆင်းရဲနွမ်းပါးလို့ ကျောင်းမထားနိုင်လို့ ငါပညာတတ် မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ သူ့မှာ မရှိဘူး။ ဆရာသမားကောင်းနဲ့ မတွေ့လို့ တရားအားမထုတ် နိုင်တော့ဘူးလို့ သူ့မှာ မရှိဘူး။

တကယ် အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို အရင့်ကျက်ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့သူဟာ ဖြစ်သမျှ အခြေအနေကို နားလည်နိုင်တယ်၊ ခံနိုင်ရည် ရှိတယ်၊ လက်ခံနိုင်တယ်၊ အဆင်ပြေအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ အခြေအနေ အကျပ်အတည်း ပိုတွေ့လေလေ ပိုကြိုးစားလေလေ ဖြစ်မှာပဲ။ ပိုကြိုးစားလေလေ ပိုသိလေလေ ဖြစ်မှာပဲ။ ဒီလူဟာ တစ်နေ့မှာ ဧကန်မုချ အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်လာမှာ သေချာတယ်။

တကယ် မြင့်မြတ်ကောင်းမွန်ပြီး ပြတ်သားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ရှိတဲ့သူဟာ မလုပ်ဖြစ်ဖို့ရာ အကြောင်းပြချက်တွေကို ပြမနေဘူး။ လုပ်မယ်ဆိုရင် လုပ်ကို လုပ်မယ်။ ဖြစ်အောင်ကို လုပ်မှာပဲ။

အင်မတန် ပြတ်သားလို့

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အညှောင့်ပေါက်ကလေး အဆင့်ကနေ အမြင့်မားဆုံး အဆင့်ထိရောက်အောင် ကြိုးစားတဲ့သူဟာ အသိအမှတ်ပြုတာ လေးစားတာနဲ့ ရှုတ်ချပြစ်တင်တာကို တစ်ပြိုင်နက်ထဲ ရရှိလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်ရွေးပြီး ပြတ်ပြတ်သားသား နေသွားနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိတဲ့သူဟာ သူ့မှာ ဆွဲဆောင်မှုအင်အား တစ်မျိုးလည်း ရှိတယ်။ လောက လူ့သဘာဝက သတ္တိရှိတဲ့လူ၊ ယုံကြည်ချက် ပြတ်သားတဲ့လူကို ပိုပြီးတော့ လေးစားတယ်။ သူ့ကို ပိုပြီးတော့ အားကိုးတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးဟာ ခေါင်းဆောင်လည်း ဖြစ်တယ်။

အထွတ်အထိပ်ကို ပြောရရင်တော့ မြတ်စွာဘုရားပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘာဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဖြစ်သွားတာလဲ ဆိုတော့ အင်မတန် ပြတ်သားလို့ပဲ။

ဒါ့ကြောင့် တကယ်ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို တကယ်ကြိုးစားပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။ တစ်ချိန်ကျရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ ပြတ်သားတဲ့ လုပ်ရပ်ကြောင့် ကိုယ့်မှာ အသိဉာဏ်ရော စိတ်ဓာတ်ပါ ရင့်ကျက်မှု မြင့်မြတ်မှု ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ကို လေးစားလာတယ်၊ အားကိုးလာတယ်၊ အသိအမှတ် ပြုလာတယ်၊ အကြံဉာဏ်တွေ တောင်းလာတယ်။ သူတို့မှာ အခက်အခဲရှိရင် တိုင်ပင်တတ်တယ်။ ခေါင်းဆောင်နေရာမျိုးကို သူတို့က လိုလိုချင်ချင် ပေးတာ ခံရတယ်။ ပျော့ညံ့တဲ့သူ မပြတ်သားတဲ့သူဟာ ခေါင်းဆောင် မဖြစ်နိုင်ဘူး။

သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာတဲ့ သူတွေကို အကဲခတ် ကြည့်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ သူတို့ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်လာသလဲ။ သိပ်ပြတ်သားတယ်။ ယုံကြည်ချက် ခိုင်မာတယ်။ သူတို့ လုပ်မယ့်အလုပ်ကို သူတို့ လျှော့လေ့မရှိဘူး။ တချို့လည်း မှားတာတွေ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ သို့သော် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သူတို့မှာ ပြတ်သားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိလို့ ဖြစ်တာ။ ပြတ်သားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ဆွဲဆောင်မှု အများကြီးရှိတယ်။

ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်ရွေးပြီးတော့ ပြတ်ပြတ်သားသား သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် အတိုက်အခိုက်တွေ အင်မတန် များတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ အဖော်မရှိ၊ တစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒါလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အင်မတန်လိုတယ်။ ပထမဆုံးရတဲ့ ရလဒ်ကတော့ ရောရောထွေးထွေးနဲ့ ဘာမှ ပြတ်ပြတ်သားသား မရှိတဲ့ လူအုပ်ကြီးထဲက နေပြီးတော့ တစ်ယောက်တည်း ခွဲထွက်သွားရတာပဲ။

လူတော်တော်များများဟာ အုပ်စုနဲ့ နေကြတယ်။ အုပ်စုစိတ်ပဲ ရှိတယ်။ ခေတ်ကိုကြည့်ပြီး၊ အများကို ကြည့်ပြီးတော့ အများနောက်ကိုပဲ လိုက်သွားကြတယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့သူက အများနောက်ကို မလိုက်ဘူး။ သူ ဘာဖြစ်ချင်တာလဲဆိုတာ ပြတ်ပြတ်သားသား သိပြီး သူ့လမ်းသူ ရွေးချယ်တာပဲ။

သူများ မလုပ်ဘူးသေးတာကို လုပ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်သူ့နောက်လိုက်မှ မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ထွင်ပြီး သွားရမယ် ဆိုရင်လည်း ပင်ပင်ပန်းပန်း လမ်းထွင်ပြီးတော့ သွားလေ့ရှိတယ်။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ထွင်ရတာပဲ။ ဒီလို ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ထွင်တဲ့အခါမှာ သူများနောက်ကို မလိုက်တဲ့ အတွက်ကြောင့် သီးခြားဖြစ်သွားတယ်။ ခွဲသွားရတယ်။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုး အထိုက်အလျောက် ကြုံဖူးပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာတစ်ခု ဆိုပါတော့။ မနေ့ကပဲ ဒကာကြီးတစ်ဦးအိမ်ကို ကြွခဲ့ရတယ်။ ဒကာကြီးက တရားကို နဲနဲတော့ ဝါသနာပါတယ်။ အခုမှ ဝါသနာပါခါစပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒကာမကြီးကတော့ ဝါသနာပါလို့ အားထုတ်လာတာ တော်တော် ကြာပြီ။ ဒကာကြီးက နိုင်ငံခြား ခဏခဏ သွားရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တယ်။ မြန်မာပြည်မှာ နှစ်လ၊ သုံးလပဲ နေပြီး (၆)လ (၁)နှစ်လောက် နိုင်ငံခြား ပြန်ထွက်ရတယ်။ ဒီမှာ ကျန်ခဲ့တဲ့ ဒကာမကြီးကတော့ အချိန်ရသလောက် တရားအားထုတ်တယ်။ လုပ်သမျှ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို သတိ သမာဓိလေးနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ လုပ်လေ့ရှိတယ်။ သူ့စိတ်က အင်မတန် ကြည်လင်ပြီးတော့ သတိ သမာဓိ ကောင်းနေတယ်။

ဒကာကြီးက အခု ပြန်ရောက်လာတော့ ဒကာမကြီးကို ကြည့်ပြီး အားမရဘူး၊ "ဘာဖြစ်နေတာလဲ မသိဘူး။ အပျော်အပါးလည်း ဝါသနာမပါဘူး၊ တစ်ခါတလေ ခေါ်ရင်လည်း မကြားဘူး" ဆိုပြီးတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ သဘောမကျတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒကာမကြီးက သူ့အမှတ်ကလေးနဲ့ သူနေတော့ စကားပြောရင်လည်း ဟိုရောက်ဒီရောက် မပြီးနိုင်လောက်အောင် အရှည်ကြီး မပြောတော့ဘူး။ ပြောရင်လည်း လိုရင်းကို တိုတိုရှင်းရှင်းပဲ ပြန်ပြောလိုက်တယ်။

အဲဒီလိုဆိုတော့ စကားနဲ့သလို ဖြစ်နေတော့ ဒကာကြီးက ပြောတယ်၊ "တပည့်တော် သင်္ဘောပေါ်မှာလည်း အဖော်မရှိ၊ အိမ်ပြန်လာတော့လည်း အိမ်မှာလည်း အဖော်မရှိပြန်ဘူး။ တပည့်တော်က မိသားစုနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေချင်တာ၊ အခုတော့ ဒကာမကြီးက တရားအားထုတ်နေတော့ တပည့်တော် မျှော်လင့်ထားသလို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေဖို့ဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူး" တဲ့။

ဒကာမကြီးခမျာ တော်တော် အကျပ်အတည်း ရောက်တယ်။ သူကလည်း ပြန်ရှင်းပြတယ် တပည့်တော်က တရားလေး မှတ်ပြီးတော့ အေးအေးချမ်းချမ်းလေး

နေတာပါ၊ မချစ်လို့ မခင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး” တဲ့။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက ပြောပြလိုက်တယ်။ “လမ်းနှစ်ခုက မတူသလို ဖြစ်နေတယ်၊ ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ ဒကာကြီးကိုယ်တိုင် တရားအားထုတ်နေပါ၊ အဲဒီလိုဆိုရင် နှစ်ယောက်က တွဲလို့ ရသွားတယ်။ မဟုတ်ရင် လမ်းခွဲသလို ဖြစ်သွားမယ်” လို့ ပြောခဲ့ရတယ်။

ဒီလိုပဲ မိတ်ဆွေအချင်းချင်းလည်း လမ်းခွဲသွားရတယ်။သူတို့က လောကီအပျော်အပါးဖက်ကို သွားနေတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်က အဲဒီဘက်ကို မလိုက်တော့ဘူး ဆိုတော့ သူတို့က ရုပ်ရှင်သွားမယ်၊ Night Club သွားမယ်ဆိုရင် လိုက်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီလမ်းက ကိုယ့်လမ်း မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီအလုပ်တွေက ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တော့ဘူး။ ဒီလို ကိုယ့်လမ်းကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ အဖော်နဲသွားတတ်တယ်။ ဒါကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ လိုတယ်။ ဒါကို တော်ရုံတန်ရုံ သတ္တိနဲ့ မရဘူး။

စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု

မြင့်မြတ်တဲ့ဘက်ကို သွားနေမှ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်ရဲ့ အကောင်းဆုံးဂုဏ် အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေ အမြင့်ဆုံး ရောက်အောင် အကောင်အထည် ဖော်နေမှ တကယ် စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ တစ်နေ့တခြား ပိုပြီး မြင့်မြတ်တာကိုသိဖို့ နောက်ဆုံးအဆင့် အမြင့်ဆုံးထိ သိမှပဲ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အပျော်အပါး၊ စားတာ သောက်တာမျိုး မဆိုလိုဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ဘက်ကို သွားနေမှ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်လာတယ်။

လူမှာ အခံဓာတ်အနေနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့သဘာဝနဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့သဘာဝ ဆိုတာ ရှိပြီးသား ဖြစ်တယ်။ လူနဲ့တိရိစ္ဆာန် မတူတဲ့အချက်ကလည်း မြင့်မြတ်တဲ့ သဘာဝမှာ မူတည်တာပဲ။ ဒါ လူနဲ့တိရိစ္ဆာန် ကွာခြားချက်ပဲ။ အဲဒီတော့ လူ့သဘာဝအစစ်ဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့သဘာဝကို ပြောတာ။ အဲဒီဘက်ကို သွားနေရမှသာ စိတ်ချမ်းသာမှု ရတယ်၊ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ကျေနပ်အားရတယ်။

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့ဂုဏ်တွေ၊ အရည်အသွေးတွေကို အမြင့်ဆုံး ရောက်အောင်၊ အကောင်အထည် ပေါ်အောင်၊ ကြီးပွားလာအောင်၊ တိုးတက်လာအောင် လုပ်နေရမယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေ အမြဲတမ်း တိုးနေမှ စိတ်ချမ်းသာတယ်။

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေက ဘယ်ဟာတွေလဲ ဆိုတာ ခြုံပြီးပြောရရင် ကုသိုလ်၊ သီလ၊ စောင့်စည်းမှု၊ မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ တွေဟာ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေပဲ။ ဒီ့ထက် ပိုရင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ဒါတွေဟာ လူမှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အသွေးတွေပဲ။ အဲဒီ အကောင်းဆုံး၊ အမြင့်ဆုံး အရည်အသွေးတွေကို အများဆုံး ထွက်ပေါ်လာအောင် လုပ်နေရတာ၊ ကြိုးစားနေရတာဟာ ဘဝမှာ ပျော်စရာအကောင်းဆုံးပဲ။

တစ်နေ့တခြား အသိဉာဏ်အဆင့်အတန်း မြင့်မားလာဖို့၊ ပိုပြီးတော့ မြင့်မြတ်တာကို သိဖို့၊ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ဉာဏ်ကို သိဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ ဒါဟာ လူတွေအတွက် ပျော်ရွှင်စရာ အကောင်းဆုံး၊ စိတ်ချမ်းသာစရာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီလို မြင်နိုင်ဖို့၊ နားလည်နိုင်ဖို့ အလွန် အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ နိမ့်ကျတဲ့ အရည်အသွေးတွေကိုပဲ မွေးမြူနေမယ်၊

နိမ့်တဲ့ဘက်ကိုပဲ သွားမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ တိရိစ္ဆာန်သဘာဝတွေကိုပဲ အားပေးနေမယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်နေတာပဲ။

လူဟာ မြင့်တဲ့ဘက်ကို မသွားဘဲ ယုတ်နိမ့်တဲ့ဘက်ကိုပဲ သွားမယ်၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ယုတ်နိမ့်တဲ့ အရည်အသွေးတွေကိုပဲ အားပေးမယ်၊ လောဘကို အားပေးမယ်၊ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရှာမယ်၊ ဒေါသကို အားပေးမယ်၊ ကိုယ့်မှာ အားရှိမယ်ဆိုရင် သူများကို ရတဲ့နည်းနဲ့ အနိုင်ယူမယ်၊ နှိပ်စက်မယ်၊ ဒုက္ခပေးမယ်။ မာနကို အားပေးမယ်၊ ပြိုင်မယ်၊ ဆိုင်မယ်၊ မနာလို ဝန်တိုတဲ့စိတ်တွေကို အားပေးမယ်၊ အဲဒီလို ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့ သဘောတွေကို အားပေးပြီးတော့ ပြုစုပျိုးထောင်နေမယ် ဆိုရင် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲတော့မှာပဲ။ အဲဒီယုတ်ညံ့တဲ့ သဘောဆိုတာ တိရိစ္ဆာန်နဲ့ သဘောခြင်း အတူတူပဲ။ အဲဒါတွေကို အားပေးမယ်၊ မွေးမြူမယ် ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တာနဲ့ အတူတူပဲ။

လောဘ၊ ဒေါသရဲ့ အားပေးမှုကြောင့် ခဏတော့ ကျေနပ်မှု ရချင်ရမယ်။ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ သူတစ်ပါးကို ပြောဆိုနှိပ်စက်နေတဲ့ အချိန်မှာ ခဏတော့ “ငါ နှိပ်စက်လိုက်ရတယ်” ဆိုပြီးတော့ ကျေနပ်မှု ရချင်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ရေရှည်မှာ ကျေနပ်မှု စိတ်ချမ်းသာမှု ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနတွေ ဖြစ်နေချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းမှု၊ ကြည်လင်မှု တကယ်မရှိပါဘူး။

တစ်ခါတလေ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာ ဒေါသအလျောက် ပြောလိုက်ရတာ ဆိုလိုက်ရတာကို တစ်မျိုး သဘောကျသလို ခံစားနေရတာမျိုး ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီစိတ်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ပြန်ကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ။ မနှစ်သက်ဘူး၊ ရှက်သွားတယ်။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ စိတ်က အကောင်း အဆိုး၊ အမှား အမှန်ကို သိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရှက်တဲ့စိတ်၊ မနှစ်သက်တဲ့စိတ် ဖြစ်သွားတာပဲ။

ကျေနပ်မှုရတဲ့ ကုသိုလ်

ဥပမာပြောရရင် ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းကျွတ်လောက်တုန်းက တပည့်လေး တစ်ယောက်က သူ့သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ရဲ့ အဖွားကို သွားကန်တော့မလို့ ဆိုပြီးတော့ ပန်းသီးကောင်းကောင်းလေး သွားဝယ်တယ်။ ပန်းသီးကောင်းကောင်းလေးကို ရွေးပြီး ဝယ်နေတုန်းမှာ သူ့စိတ်က စဉ်းစားနေတယ်။ သူစဉ်းစားနေတာကို သူ့စိတ်က သိနေတယ်။ "ပန်းသီးကောင်းကောင်းလေးတွေ၊ တန်ဖိုးလည်း အင်မတန် ကြီးတယ်၊ ဒါလေးနဲ့ အဖွားကို သွားကန်တော့လိုက်မယ်၊ အဖွားက ငါ့ကို ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်လေးပေမယ့် တော်တော်သိတတ်ပါလား ဆိုပြီးတော့ ငါ့ကို သဘောကျမယ်၊ အထင်ကြီး ခံရမယ်၊ တစ်ခါတရံ အဖွားနဲ့ စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဆက်ဆံရတဲ့ အခါမှာ ပိုပြီး အဆင်ပြေသွားမယ်" စသည်ဖြင့် တွေးနေတယ်။

အဲဒီလို တွေးတတ်တဲ့သူတွေ ဘယ်နှစ်ယောက်လောက် ရှိမလဲ။ အများကြီး ရှိတယ်နော်။ လူ့စိတ်ဆိုတာ ရောထွေးနေတဲ့စေတနာ (Mixed Motivation) တွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကုသိုလ်ရေး လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ရောနေတတ်တယ်။ မဏ္ဍပ်အကြီးကြီး ထိုးပြီး သူများထက်သာအောင် လှူလိုက်မယ် ဆိုတာတွေ ရှိတယ်။ ဂုဏ်ယူပြီး၊ ကြွားပြီး လှူတာတွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။

ဒီတပည့်လေးကတော့ အဲဒီလို တွေးနေတဲ့စိတ်ကို သတိလေးနဲ့ ပြန်သိတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်ရဲ့သဘာဝကို မြင်တယ်။ သူ့စိတ်ကိုသူ ကြည့်ရင်းနဲ့ သိနေတာပေါ့။ သေသေချာချာ သိလိုက်တဲ့အခါမှာ "ဟာ- ဒီစိတ်ကြီးကလဲ" ဆိုပြီးတော့ ရှက်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီစိတ်စေတနာ မမှန်ဘူး။ သွားကန်တော့မယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးဖို့၊ သဘောကျသွားဖို့၊ နောင်အခါ စီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုတဲ့အခါမှာ အဆင်ပြေဖို့ဆိုတဲ့ "ကိုယ့်ဖို့များတဲ့ စိတ်" နဲ့ သွားကန်တော့မှာ။ ဒီစိတ်က ယုတ်ညံ့တဲ့စိတ်၊ နိမ့်ကျတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီတပည့်လေးက စိတ်ကို ကြည့်နေကျ ဖြစ်နေတော့ သူ့စိတ်ကိုသူ သေသေချာချာ တည့်တည့်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ ဒီစိတ်က ပျောက်သွားတယ်။ ဒါ ထုံးစံပါပဲနော်။ ဖြစ်လာတဲ့ ကိစ္စမှန်သမျှဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တာပဲ။ ဆက်ခါဆက်ခါ ဒီသဘောမျိုး ဖြစ်တတ်တာကြောင့် အကြာကြီး ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ အမှန်တော့ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု ဖြစ်နေတာ။

ဒီတပည့်လေးက သတိပဋ္ဌာန်တရားကို သွားရင်းလာရင်း ဈေးမှာ ပန်းသီးဝယ်ရင်းတောင် လက်မလွှတ်ဘူးနော်။ သတိ လက်လွှတ်ကြီး မနေဘူး။ အဲဒီအချက်က အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ (ဒီလို အကြောင်းအရာတွေက

တစ်ဆင့်ပြန်ပြောလို့ ကြားရတာ သိပ်မထူးဆန်းဘူး၊ အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်ချင်ထင်မယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အဲဒီလို လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည့်မိသွားရင် သိလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိသွားတဲ့အခါ ဘယ်လောက် အကျိုးများသလဲဆိုတာ သိလိမ့်မယ်။)

အဲဒီလို ပန်းသီးဝယ်ရင်းနဲ့ သူ့စိတ်ကိုသူ ကြည့်ပြီး အဲဒီစိတ် ပျောက်သွားတဲ့ အခါကျတော့ သူ့စိတ်သူ ပြန်ဆင်ခြင်တယ်။ "အဲဒီစိတ်ထားမျိုးနဲ့ သွားကန်တော့ရင် မကောင်းဘူး။ ငါ့ကိုယ်ငါ လေးစားချစ်ခင်မှု လျော့မယ်၊ တစ်ဖက်သားကိုလည်း တန်ဖိုးမထားရာ၊ မလေးစားရာ ရောက်တယ်။ တကယ်ဆိုရင် ဒီအဖွားဟာ မေတ္တာကရုဏာ ရှိတယ်၊ အကျင့်သီလရှိတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါ ကန်တော့မယ်" စိတ်ထားပြောင်းသွားတယ်။

အမှန်တော့ အဲဒီအကြောင်းရင်းခံရှိလို့ သူ ကန်တော့တာပါ။ စိတ်ယုတ်ညံ့တဲ့သူဖြစ်ရင် သူ ကန်တော့ဖို့ စိတ်ကူးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပင်ကိုယ်ထဲက ဒီအဖွားက စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊ အင်မတန် မေတ္တာ ကရုဏာ ရှိတဲ့သူဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မေတ္တာ ကရုဏာ ရှိတဲ့သူဖြစ်လို့ ချစ်ခင်လေးစားတဲ့စိတ်နဲ့ ကန်တော့ချင်တဲ့စိတ်တွေ အလိုလို ဖြစ်လာပြီးတော့ ကန်တော့လိုက်တယ်တဲ့။

အဲ့ဒီအခါကျတော့မှ စိတ်ကို အေးချမ်းသွားတာပဲတဲ့။ အရင်စိတ်မျိုးနဲ့ ကန်တော့ရင် စိတ်မအေးချမ်းနိုင်ပါဘူး။ ဝတ္တရားကျေ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေဖို့ အပေါ်ယံလေး ကန်တော့လိုက်တာပဲ ဖြစ်သွားမယ်။ အခုတော့ စိတ်စေတနာ မှန်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် ကြည်ကြည်လင်လင် ချမ်းချမ်းသာသာလေးနဲ့၊ နူးညံ့တဲ့စိတ်နဲ့ ကန်တော့လိုက်တယ်။ အင်မတန် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ကျေနပ်သွားတာပဲတဲ့။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ဖို့များတဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေဖို့ ဆိုတဲ့စိတ်၊ ယုတ်ညံ့တဲ့စိတ်၊ နိမ့်ကျတဲ့စိတ်နဲ့ သွားကန်တော့ရင် သူ့မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ကျေနပ်မှု ရမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကလည်း အဆင့်အတန်း နိမ့်ကျတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်တဲ့ စိတ်စေတနာ ရှိပြီး၊ ကိုယ်လုပ်တာတွေဟာ နှောင်ကြိုးမပါတဲ့ လုပ်ရပ်တွေ ဖြစ်နေအောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သတိလေးနဲ့ စောင့်ကြည့်ပြီး နေတတ်တဲ့အကျင့်ကို လုပ်ပါ။

သင် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ သိချင်ရင်

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အလိုဆန္ဒတွေ- ကောင်းတာလုပ်ချင်စိတ်၊ ဆိုးတာလုပ်ချင်စိတ်၊ သနားတတ်တဲ့စိတ်၊ ရက်စက်ချင်တဲ့စိတ်၊ ရိုးသားချင်တဲ့စိတ်၊ လိမ်ညာချင်တဲ့စိတ် စတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေကို သေသေချာချာ မြင်ပြီးတော့ သဘာဝကျကျ ညီညွတ်မှုရှိအောင် စိတ်ထားတတ်တဲ့သူဟာ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ သဘာဝကျကျနဲ့ ညီညွတ်မှုရှိအောင် ဆက်ဆံနိုင်တယ်။

အတွင်းမှာ စိတ်ထဲမှာ ပဋိပက္ခတွေများနေတဲ့ သူဟာ အပြင်မှာ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာလည်း ပဋိပက္ခတွေ အဆင်မပြေမှုတွေ များမယ်။ အတွင်းမှာ ညီညွတ်မှုရှိရင် အပြင်မှာလည်း ညီညွတ်မှုရှိတယ်။

သင် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ သိချင်ရင် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို သင် ဘယ်လိုဆက်ဆံနေတယ် ဆိုတာကို အကဲခတ်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖော်ပြနေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထားကို ဖေါ်ပြနေတယ်။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းတဲ့သူဟာ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုသဘောထား၊ ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ဆက်ဆံတတ်တယ် ဆိုတာကို ဘုန်းကြီး တွေးမိသလောက် ထပ်ဖြည့်ပြီး ပြောပြချင်ပါတယ်။

ဒီလို အရည်အသွေး ပြည့်ဝတဲ့သူဟာ ဆွေးနွေးလို့ကောင်းတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးလေ့ ရှိတယ်။ တစ်ဖက်သား ပြောတာကို စိတ်ဝင်စားပြီး နားထောင်လေ့ ရှိတယ်။ သူ မရှင်းတာရှိရင် မေးတယ်။ သူ သဘောမတူတာရှိရင် မတူကြောင်းကို ပြောတယ်။ ဒါပေမယ့် အနိုင်လိုချင်လို့ ငြင်းခုံတာကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။

သူများ မှားသွားတာကို ထောက်ပြပြီးတော့ အရှက်ခွဲတာမျိုး၊ အနိုင်ယူတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ အမှားထဲက သင်ခန်းစာ ယူနိုင်အောင်ပဲ ကူညီလေ့ရှိတယ်။ နောက်ထပ် မမှားအောင်လည်း အားပေးတတ်တယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့အမှားကို ကိုင်ထားပြီးတော့ “မင်း မှားတယ်၊ မင်း မကောင်းဘူး၊ မင်း ရှုံးတယ်၊ မင်း ဉာဏ်မရှိဘူး” ဆိုပြီး အနိုင်ကျင့်တာ၊ အနိုင်ယူတာ၊ လွှမ်းမိုးတာ၊ ချုပ်ချယ်တာမျိုး လုပ်တာ ဘယ်တော့မှ မတွေ့ရဘူး။ သူ့ကိုလည်း အဲဒီလို သွားလုပ်လို့ မရဘူး။ သူဟာ ခြောက်တာကိုလည်း မကြောက်ဘူး၊ မြှောက်တာကိုလည်း မမြှောက်ဘူး၊ သူ့စိတ်ကို သူသိပြီး ရှင်းအောင်ထားတတ်တဲ့ အတွက် စိတ်ရှင်းရှင်းနဲ့ နေတတ်တယ်။ သူကလည်း အနိုင်မယူဘူး၊ သူ့ကို

အနိုင်ယူလို့လည်း မရဘူး။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့စိတ်ဟာ အနိုင်အရှုံး မရှိတဲ့နေရာမှာ ရောက်နေလို့ပဲ။

သူ့ကို အနိုင်ယူတဲ့စကားမျိုး လွှမ်းမိုးတဲ့ ချယ်လှယ်တဲ့ စကားမျိုး ပြောရင် သူဟာ စိတ်မဆိုးဘူး၊ စကားကို ပြောင်းတတ်တယ်၊ ဘာမှ ပြန်မပြောဘဲ နေတတ်တယ်၊ သို့မဟုတ် ရှောင်သွားတတ်တယ်။ သူများကို နိုင်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ ကလေးဆန်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ သူများကို အပြစ်ရှာချင်တဲ့ စိတ်ထားဟာ မရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ထား ဖြစ်တယ်။ သူ့မှာ သူများကို နိုင်ချင်တဲ့စိတ်ထားမျိုး မရှိဘူး။ သူဟာ ရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူများတွေပေါ်မှာ သုံးလို့ရတဲ့ နည်းပရိယာယ်မျိုးတွေကို သူ့အပေါ်မှာ သွားသုံးလို့ မရဘူး။ သူကိုယ်တိုင်က အဲဒီလို နည်းပရိယာယ်တွေကို မသုံးတဲ့အတွက် သူ့ကို ပရိယာယ်သုံးရင်လည်း အဲဒါကို ကောင်းကောင်း သိတယ်။ ဘယ်လို သဘောထားနဲ့ ဘယ်လိုပရိယာယ်ကို သုံးတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဘာကိုလိုချင်လို့

ဘယ်စကားမျိုးကို ပြောတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ပြင်ပအရာတွေ၊ ပစ္စည်းတွေ၊ လူတွေပေါ်မှာ မှီခိုမှု သိပ်မရှိဘူး၊ သိပ်လွတ်လပ်တယ်။ မိသားစုအပေါ်မှာ, မိတ်ဆွေတွေအပေါ်မှာ မေတ္တာ ကရုဏာ ကြီးပေမယ့် သူတို့ပေါ်မှာ စိတ်ထဲက မှီခိုမနေဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဆင်ပြေအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တယ်။

သူတစ်ပါးဆီက တစ်ခုခု (ပစ္စည်းဥစ္စာဖြစ်စေ၊ ချင်ခင်ကြင်နာမှု ဖြစ်စေ အစရှိသဖြင့်) မျှော်လင့်နေတာ မရှိဘူး။ ရထိုက်တယ်လို့ မတွေးဘူး။ သူတစ်ပါးက တစ်ခုခု ပေးမလားလို့ မမျှော်လင့်ဘူး၊ ပေးရင်ကောင်းမယ်လို့ မတောင့်တဘူး။

သူနဲ့ တခြားလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ အပြန်အလှန် လေးစားမှု၊ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်တယ်။ အပြန်အလှန် လွှမ်းမိုးချယ်လှယ် ချုပ်ချယ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး မဟုတ်ဘူး။

သူကြိုက်တာ သူ တန်ဖိုးထားတာကို သူများလည်း ကြိုက်ရမယ်၊ တန်ဖိုးထားရမယ်လို့ မမျှော်လင့်ဘူး။ သူ့အကြိုက်နဲ့ သူ၊ ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ ကိုယ်ပဲ။

ကိုယ့်အယူအဆ ကိုယ့်အတွေးအခေါ်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် နှစ်သက်ကျေနပ် အားရတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အယူအဆ မှန်ကန်နေမှန်း၊ ကိုယ့်အသိအမြင် သဘာဝကျနေမှန်းကို တိတိကျကျ သိနေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အယူအဆကို သူတစ်ပါးက လက်မခံတာ၊ သဘောမကျတာ၊ မယုံတာကို စိတ်မဆိုးဘူး။ ယုံကြည်ရမယ်၊ လက်ခံရမယ်လို့လည်း မတောင်းဆိုဘူး။ လက်ခံတာ လက်မခံတာ သူ့သဘော အတိုင်းပဲ၊ သူ့လွတ်လပ်မှုပဲ၊ စိတ်ဆိုးစရာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို နားလည်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ အထောက်အကူကို လိုချင်နေတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ သဘောတူမှုကို မှီခိုနေတယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ ကိုယ့်အယူအဆကိုကိုယ် တကယ် မှန်ကန်မှန်း မသေချာတဲ့အတွက် သူများက မှန်တယ်လို့ပြောမှ သူ့စိတ်မှာ နဲနဲသက်သာရာ ရတယ်။ အဲဒီလိုပြောမှ ကြိုက်တယ်။ သူ့ကို ထောက်ခံတဲ့သူကိုမှ သဘောကျတယ်။ သူ့အယူအဆကို လက်မခံတဲ့သူကို မကျေနပ်ဘူး၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ မုန်းတယ်၊ ရန်လိုတယ်။ ငါ့အယူအဆကို လက်မခံရင် ငါ့ရန်သူလို့ သဘောထားတယ်။ သို့မဟုတ်ရင်လည်း ကိုယ့်အယူအဆကို လက်မခံကြတဲ့အတွက် စိတ်အားငယ်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။

ကိုယ့်စိတ်မှာ လုံခြုံမှုရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးပေါ်မှာ စိတ်ပိုင်းမှီခိုမှု မရှိတဲ့အတွက် ကိုယ့်အယူအဆကို သူများ လက်ခံတာ လက်မခံတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သိပ်မရှိဘူး။ အကြံဉာဏ် တောင်းရင်တော့ သူတတ်နိုင်တဲ့ အကြံဉာဏ်ကို ပေးတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆုံးဖြတ်ဖို့ တိုက်တွန်း အားပေးတတ်တယ်။

သံယောဇဉ် ကြီးလွန်းပြီးတော့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို သူ မနှစ်သက်ဘူး။ သူ့အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ကြီးတာ၊ ခဏခဏ တွေ့ချင်နေတာ၊ မှီခိုနေတာ၊ လိုတာထက်ပိုပြီး အားကိုးနေတာမျိုးကို မကြိုက်ဘူး။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတာကို အားပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင် ကြီးကြီးနဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့ အသိဉာဏ်၊ စိတ်ဓာတ်၊ နေရေးထိုင်ရေး အားလုံး အဆင်ပြေအောင်၊ တိုးတက်အောင်တော့ အကူအညီ ပေးတတ်တယ်။ အကူအညီပဲပေးတယ် တာဝန်အပြီး ယူမထားဘူး။

သူ့အပေါ်မှာ မှီတွယ်ပြီး နေချင်တဲ့သူ အတွက်တော့ သူဟာ တော်တော် စိမ်းကားတဲ့သူလို့ ခံစားရမယ်။ ပေါင်းရခက်တဲ့သူလို့ ထင်မယ်။ သူ့သဘောထားက ကိုယ့်အားကိုယ် မကိုးဘဲ တခြားတစ်ယောက်ပေါ်မှာ တွယ်ကပ်မှီခိုချင်တာဟာ နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် ရေရှည်မှာ မကောင်းဘူးလို့ သူ ယူဆတယ်။

သူ့အပေါ်ကို မှီခိုအားကိုးနေတဲ့သူ မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ် ရပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်စေချင်တယ်။ အဲဒါ သူ့စေတနာ၊ သူ့မေတ္တာပဲ။ ခင်ခင်မင်မင် ဆက်ဆံရတာကို သူ သဘောကျ နှစ်သက်ပေမယ့် သူများရဲ့ ချိုင်းထောက်တော့ အဖြစ်မခံဘူး။ သူ့အပေါ် မရမက တွယ်ကပ်ဖို့ ကြိုးစားရင် သူက တဖြည်းဖြည်း ရင်းနှီးမှုကို ရှောင်သွားလိမ့်မယ်။ သူက သူတစ်ပါးကို မှီပြီး မနေသလို သူ့ကို မှီပြီး နေတာကိုလည်း လက်မခံဘူး။

ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေကို အထူးသဖြင့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာထားပေမဲ့ စကတည်းက ကိုယ့်အားကိုယ် ကိုးဖို့ကို အားပေးလေ့ရှိတယ်။ အခွင့်အရေးရတိုင်း ကိုယ့်အားကိုယ် ကိုးနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးတယ်။

သူဟာ သူများရဲ့ ချီးမွမ်းမှု၊ အားပေးမှုကို ရအောင်မလုပ်ဘူး။ သူများရဲ့ အားပေးထောက်ခံမှု၊ ချီးမွမ်းမှုကို မလိုဘဲ ကိုယ့်စိတ်ခွန်အားနဲ့ ကိုယ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို ပြီးဆုံးအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ဂုဏ်ပြုတာတွေ ကျော်ကြားမှုတွေ, ဘွဲ့ထူး ဂုဏ်ထူးတွေ, လူကြိုက်များတာတွေကို ရှောင်တတ်တယ်။ ရအောင် မလုပ်ဘူး။ သူ့အတွက် အဲဒါတွေဟာ ဘာမှ မထူးဘူး။

သူတစ်ပါးရဲ့ ချီးမွမ်းမှု၊ ကဲ့ရဲ့မှုဟာ သူ့အတွက် ဘာမှ အလေးထားစရာ မလိုတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။

သူဟာ ဟန်လုပ်လေ့မရှိဘူး။ စိတ်ထဲကမပါဘဲ စကားကို ကြားကောင်းအောင် မပြောဘူး။ များသောအားဖြင့် ရိုးရိုးတည့်တည့်ပဲ ပြောတတ်တယ်။ သူ့ကို စိတ်စေတနာမှန်မှန်နဲ့ ဝေဖန်တာကိုတော့ အေးအေးဆေးဆေး ခံယူတယ်။ သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ ချင့်ချိန်တယ်။ ဝေဖန်မှုကြောင့် တုန်လှုပ်မှု မရှိဘူး။ သူ့အလုပ်သူ ဆက်လုပ်နိုင်တယ်။

သူဟာ သူတစ်ပါးက သူ့ကို လွှမ်းမိုးလို့ မရအောင်၊ ချယ်လှယ်လို့ မရအောင် နေတတ်တယ်။ သူများရဲ့ ပြဿနာထဲကို ဝင်မစွက်ဘူး။ တတ်နိုင်တာကို အကူအညီပေးပြီး ရှင်းအောင်နေတယ်။

သူဟာ လူတွေကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ အပေါ်ယံကို ကြည့်လေ့မရှိဘူး။ မျက်စိနဲ့ မြင်နိုင်တာလောက်ကိုပဲ ကြည့်တာမဟုတ်ဘူး။ လူမျိုး ခွဲခြားတာ၊ အသားရောင် ခွဲခြားတာ၊ ရုပ်ရည် ခွဲခြားတာ၊ အဆင့်အတန်း ခွဲခြားတာ မရှိဘူး။ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲနှလုံးထဲ ရောက်အောင် မြင်အောင် ကြည့်လေ့ရှိတယ်။ လူတိုင်းမှာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထား ရှိတယ်လို့ သူ ယုံကြည်တယ်။

သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်တစ်ခု ထူးခြားတာက သူ့ရဲ့ ရိုးသားမှုဘဲ။ သူဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မလှည့်စားဘူး။ သူကိုယ်သူလည်း မလှည့်စားဘူး။ သူပြောသမျှ လုပ်သမျှ အားလုံးဟာ သူ တကယ်လုပ်ချင်လို့ စိတ်ပါလက်ပါ ပြောတာ လုပ်တာချည်းပဲ။

လှည့်ပတ်လိမ်ညာပြီး မပြောဘူး။ သူပြောသမျှ လုပ်သမျှကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောလေ့လုပ်လေ့ ရှိတယ်။ လိမ်တယ် ညာတယ်ဆိုတာ မဆုံးနိုင်အောင် ဖုံးရတဲ့အတွက် ဆက်ပြီးတော့ လိမ်နေရတယ်။ အင်မတန် တွက်ခြေမကိုက်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ လိမ်တဲ့လူဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်ခွန်အင်အားကို သူ

ဖြုန်းနေတာနဲ့ တူတယ်။ အမြင့်ဆုံး အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေကို ထွက်အောင်လုပ်ချင်ရင် စိတ်ခွန်အင်အားတွေကို မဖြုန်းဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဒီလူကတော့ သူ့ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း မလိမ်ဘူး၊ မလှည့်စားဘူး။ သူများကိစ္စတွေကိုလည်း လိမ်ပေးတာ ညာပေးတာ မလုပ်ဘူး။ သူများကိစ္စတွေ အဆင်ပြေအောင် လိမ်ပေးတာ၊ ညာပေးတာ၊ ထောက်ခံစာ ရေးပေးတာ မလုပ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့ကို တချို့က စိမ်းကားတယ်လို့ ပြောတတ်တယ်။

သူများ ဘာတွေလုပ်တယ်၊ မလုပ်ဘူးဆိုတာတွေကို အချိန်တွေ အများကြီး အကုန်ခံပြီး ပြောမနေဘူး။ သူတစ်ပါးရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေကိုလည်း အချိန်များများပေးပြီး ပြောမနေဘူး။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ်ပြီး အောင်မြင်တယ်ဆိုရင် ဝမ်းသာတတ်တယ်။ မနာလိုဝန်တိုစိတ် မရှိဘူး။ သူတစ်ပါးမှာ အဆင်ပြေနေတာကို တွေ့ရရင် မုဒိတာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်တယ်။

သူဟာ သူများမကောင်းကြောင်းကို အတင်းပြောလေ့ မရှိဘူး။ သူများ မကောင်းတာပေါ်မှ ကိုယ်ကောင်းတာ ပေါ်မယ်လို့ မယူဆဘူး။ သူများအမှားကို ပုံကြီးချဲ့ပြီး ကိုယ့်အမှားကို မဖုံးဘူး။ သူများ မကောင်းကြောင်းကို အချိန်ကုန်ခံပြီး အတင်းပြောနေရတာကို အရသာတွေ့တဲ့သူရဲ့ စိတ်ဟာ အားငယ်တတ်တဲ့စိတ်၊ သဘောထားသေးတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ သူဟာ အားငယ်တတ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ သဘောထားသေးတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။

အသိမိတ်ဆွေတစ်ယောက် လွဲနေတာ မှားနေတာ ရှိရင် အဆင်ပြေတဲ့အချိန် အဆင်ပြေတဲ့နေရာမှာ အေးအေးဆေးဆေး ပြောပြတယ်။ လူကြားထဲမှာ အရှက်မခွဲဘူး။

သူ့မှာ လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိနေလို့ အချိန်မလောက်ဘူး။ သူဟာ တကယ်အကျိုးများတဲ့ အလုပ်တွေကို အချိန်ပြည့် လုပ်နေတတ်လို့ သိမ်ဖျင်းတဲ့စကား၊ အတင်းအဖျင်း စကားတွေကို ပြောဖို့ စိတ်မကူးဘူး။ သူများ လာပြောရင်လည်း တာရှည်နားမထောင်နိုင်ဘူး။ စကားလမ်း ပြောင်းလိုက်တတ်တယ်။ သူဟာ အကျိုးများတာကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်နေချင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ အကျိုးမရှိတာကို အချိန်ကုန်ခံပြီးတော့ ပြောမနေဘူး။

လူမြင်ကောင်းအောင်၊ လူအထင်ကြီးအောင် သူများ အကဲ့ရဲ့ လွတ်အောင် ဆိုပြီး ဝတ်တာ စားတာ၊ နေတာ ထိုင်တာ၊ ပြောတာ ဆိုတာ မရှိဘူး။ လူအထင်ကြီးအောင် မလုပ်ဘူး။ သဘောထားသေးတဲ့ သူတွေ အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာပြီး ပြောတာကို မကြောက်ဘူး။ သူ့ကို အပြစ်တင်လာရင် အပြစ်တင်တဲ့သူကို သူ သနားတတ်တယ်။ သူ့အကြောင်း လူတွေ ဘာပြောကြသလဲ ဆိုတာကို သူ အာရုံမပြုဘူး။ စိတ်မဝင်စားဘူး။ လူတွေ ဝေဖန်တာကို ဖြေရှင်းချက်

မပေးဘူး။ ဖြေရှင်းချက် ပေးနေရင် ဆုံးမှာ မဟုတ်ဘူး။

သူဟာ သူ့စိတ်ကိုသူ ကောင်းကောင်းသိတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

မိဘ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် သားသမီး

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းတဲ့သူဟာ အိမ်ထောင်ကျရင်လည်း အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် သဘောထားမှန်တယ်။ လွတ်လပ်ခွင့်ပေးတယ်။ လေးစားမှု ရှိတယ်။ စစ်မှန်ပြီး ရိုးသားပွင့်လင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးရှိတယ်။ အိမ်ထောင်ဖက် နှစ်ယောက်လုံး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းရင်တော့ အင်မတန်သာယာတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးဖြစ်ပြီး တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် အကျိုးပြုမယ်။

သားသမီးရလာတဲ့ အခါမှာလည်း သားသမီးအပေါ် မှန်ကန်တဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်တတ်တယ်။ သားသမီးရဲ့ အရည်အချင်းတွေ အမြင့်မားဆုံး ထွက်အောင် အထောက်အကူ ပေးနိုင်တယ်။

မိဘတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဟာ သားသမီးတွေအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု အများကြီး ရှိတယ်။ ဘယ်လို အရည်အသွေးရှိတဲ့ သားသမီးတွေ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာ မိဘတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်တယ်။

နားလည်တတ်၊ စာနာတတ်တဲ့ မိဘတွေရဲ့ သားသမီးတွေဟာ နားလည်တတ် စာနာတတ်သူတွေ ဖြစ်မှာပဲ။ မိဘတွေဟာ တည်ငြိမ် အေးချမ်းတဲ့ အကျင့်စရိုက်ရှိရင် သားသမီးတွေလည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ သူတွေ ဖြစ်မှာပဲ။ မိဘတွေဟာ ကူညီတတ်တဲ့သူ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်တဲ့သူ၊ အကောင်း မြင်တတ်တဲ့သူ၊ ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့ သူတွေဖြစ်ရင် သားသမီးတွေကလည်း ဒီလို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ ရှိလာဖို့ပဲ များပါတယ်။

မိဘတွေဟာ နှုတ်ကြမ်းလျှာကြမ်းနဲ့ သည်းမခံတတ်ကြဘူး ဆိုရင် သားသမီးတွေကလည်း ဒီလိုအကျင့်တွေ ရှိနေကြမှာပဲ။ မနာလို ဝန်တိုစိတ်၊ လိမ်ညာကောက်ကျစ်စိတ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ စိတ်၊ အဆိုးမြင်တတ်တဲ့ စိတ်တွေ အားကြီးတဲ့ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို အဲဒီအမွေတွေပဲ ပေးနိုင်လိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချလို့ မရဘူး၊ သံသယစိတ်နဲ့ အမြဲ ပြောဆိုဆက်ဆံမယ်၊ ပူပင်ကြောင့်ကြ နေရမယ်ဆိုရင် သားသမီးတွေဟာ လောကကြီးအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိတဲ့သူတွေ စိတ်မလုံခြုံတဲ့သူတွေ၊ သံသယကြီးသူတွေ ဖြစ်လာဖို့ အလားအလာများတယ်။

မိဘတွေမှာ ငွေရေးကြေးရေးကြောင့် ဖြစ်စေ၊ တခြား အဆင်မပြေမှုတွေကြောင့် ဖြစ်စေ အမြဲ ပူပူဆူဆူ ဖြစ်ဖြစ်နေရင် အဲဒါဟာ

သားသမီးတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အပေါ် ရိုက်ခတ်အုံးမှာပဲနော်။

ငွေကြေး ချမ်းသာကြွယ်ဝပြီး ဉာဏ်ပညာနဲ့ မိဘတွေဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုးရိုးကားရား အဝတ်အစားတွေ ဝတ်မယ်၊ Night Club တွေမှာ ပိုက်ဆံဖြုန်းမယ်၊ အချိန်ဖြုန်းမယ်၊ တစ်ဖက်သားအပေါ် မောက်မောက်မာမာ ဆက်ဆံမယ်၊ မာန်မာန အားကြီးမယ်ဆိုရင်လည်း မိဘရဲ့ ဒီလို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေဟာ သားသမီးရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အပေါ် ရိုက်ခတ်အုံးမှာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လို သဘောထားမယ်။ လောကကြီးအပေါ် ဘယ်လို သဘောထားမယ်ဆိုတာ မိဘနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က အများကြီး ပုံဖော်ပေးတယ်။ ဗီဇကလည်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပါတာပေါ့။ တချို့ သားသမီးတွေကျတော့ မိဘတွေနဲ့ လုံးလုံးမတူဘဲ၊ တစ်မူထူးခြား နေကြတာတွေလည်း တွေ့ဖူးပါတယ်။ ဒီလို မိဘရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေကို သားသမီးက အလိုအလျောက် အမွေဆက်ခံပြီးသား ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ မွေးလာကတည်းက အတူနေလာပြီး နေ့တိုင်း မြင်တွေ့နေတာဆိုတော့ မိဘတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အကောင်းအဆိုးဟာ သားသမီးအပေါ် အလိုအလျောက် ကူးစက်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြည့်ဝတဲ့သူဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့မျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ သားသမီးတွေကို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြည့်ဝတဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ အမှတ်တမဲ့ သဘောမထားဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးလေးနက်နက် တည်ဆောက်ယူသင့်တယ်။ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အတွက် လက်ဦးဆရာပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။

မာန်မာနနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ အကျင့်စရိုက်တွေကို နိမ့်ကျသွားစေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုက ကိုယ့်ရဲ့မာန်မာနပဲ။

လူဟာ သူများထက် သာသွားပြီဆိုရင် မာနနဲနဲတော့ ကြီးလာတယ်နော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါ သူများထက် သာတယ်ဆိုပြီးတော့ မာန်မာနကြီးလာတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ အထင်ကြီးမှု၊ လေးစားမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု ဆိုတာကိုလည်း လိုချင်တယ်။ သတိမထားလို့ရှိရင် ဒီလို ဖြစ်တတ်တယ်။ သတိထားတဲ့ သူမှာတော့ ဖြစ်တာနဲပါတယ်။

ရာထူးသိပ်ကြီးလာပြီ ဆိုရင် ကျန်တဲ့လူတွေက ကိုယ့်အောက်က လူချည်းပဲ ဖြစ်နေတော့ ကိုယ့်ကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရိုးရိုးသားသား ပြန်ပြီးတော့ ပြောရဲဆိုရဲတဲ့သူ တဖြည်းဖြည်း နဲသွားတယ်။ ကိုယ့်ကို မှန်တာ ပြောမယ့်သူ မရှိလေလေ ကိုယ်လုပ်တာ မှန်တယ်လို့ ထင်လေလေပဲ။ မှားနေလို့တောင် မှားမှန်း တော်တော်နဲ့ မသိတော့ဘူး။ အဲဒါမျိုးကို စိတ်ပညာ စကားလုံးနဲ့သုံးရင် psychic inflation လို့ ခေါ်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်က စိတ်ဖောင်းပွတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ရာထူးကြောင့် မာန်မာနဆိုတာ ဖြစ်တတ်တာကိုး။ မာန်မာနဆိုတာ အင်မတန် ပယ်နိုင်ခဲတယ်။ ဘယ်လောက် ပယ်နိုင်ခဲသလဲဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်မှသာ မာန်မာနက ကုန်တယ်တဲ့။ အနာဂါမ်တောင်မှ မာနရှိ နရှိသေးတယ် ဆိုတော့ ကျန်တဲ့ သကဒါဂါမ်တို့ သောတာပန်တို့ ပုထုဇဉ်တို့ဟာ မာန်မာန မရှိပါဘူးလို့ ပြောရင် ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ် ပေါက်သွားအုံးမလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မာန်မာန မရှိပါဘူး ဆိုတာကိုက မာန်မာန ဖြစ်နေအုံးမှာနော်။ သတိထားဖို့ သိပ်လိုတယ်။ တော်တော် မလွယ်တဲ့ကိစ္စပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဒီဘုန်းကြီးက တစ်ဖက်သားကို ဂုဏ်သိက္ခာချပြီး ပြောတယ်လို့ မယူဆချင်ဘူး။ မာန်မာနဆိုတာ အင်မတန် ခက်ခဲနက်နဲ သိမ်မွေ့တဲ့ ကိလေသာ ဖြစ်တယ်။

ဒီလို psychic inflation ဖြစ်သွားရင် ရိုးရိုးပြောရရင်တော့ စိတ်ကြီးဝင်တယ်၊ ကိုလ်လုပ်သမျှ မှန်တယ်လို့ ထင်တယ်၊ ကိုယ်ပြောသမျှ မှန်တယ်လို့ ထင်တယ်၊ ကိုယ့်ကို ပြန်ပြီးတော့ လွဲတာမှားတာကို ပြောရင် လုံးဝ လက်မခံချင်ဘူး၊ သည်းမခံချင်ဘူး၊ စိတ်ဆိုးတတ်တယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြန်ပြီး တုံ့ပြန်တတ်တယ်၊ အပြစ်ပေးတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ကိုယ်လွဲတာ မှားတာကို ပြောရဲကြမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဒီလို ရာထူးကြီးသွားတဲ့အခါ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ့်နားကို

ဝိုင်းနေချင်တဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိကြတယ်။ အဲဒီလို လူတွေကတော့ ကိုယ့်အကြိုက်ပဲ ပြောမှာပေါ့။ မြှောက်ပင့် ပြောမှာပေါ့။ ဒီလို မြှောက်ပင့် ပြောနေပြီဆိုရင် သတိထားပါ။

လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အင်မတန် အထင်ကြီးချင်တယ်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ လူရဲ့ပင်ကိုယ်ခံတတ်ခံမှာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်၊ အားငယ်တဲ့စိတ် ရှိတယ်။ အဲဒါကို ကျော်လွှန်ချင်တယ်။ အဲဒီသိမ်ငယ်တဲ့စိတ် အားငယ်တဲ့စိတ်ဟာ အင်မတန် ခံရခက်တယ်။

အဲဒီတော့ ဒီလိုစိတ်ကို လက်မခံနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါ အင်မတန် အရာရောက်တဲ့သူ၊ ငါ အင်မတန် သိတယ်၊ အင်မတန် တတ်တယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စားလေ့ရှိတယ်။ ဒီလိုအချိန်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ချီးမွမ်းလာမယ်၊ မြှောက်ပင့်လာမယ် ဆိုရင် သိပ်သဘောကျသွားတယ်။ ငါ တယ်တော်ပါလား ဆိုတဲ့စိတ်ကို ရသွားတာကိုး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ်ကလေး ခဏလောက် သက်သာသွားရင်ကို လူက တော်တော်နေလို့ ကောင်းသွားတယ်။

အဲဒီ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်ကလေး သက်သာဖို့ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်ကြတယ်။ အဝတ်နဲ့ လုပ်ကြတယ်၊ အစားနဲ့ လုပ်ကြတယ်။ အမျိုးမျိုး ကြွားတယ်။ သူများထက် သာကြောင်းကို ပြချင်တယ်။ ဒီလို သူများထက် သာကြောင်းကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြနေတာကိုက စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်စိတ် ရှိလို့ဆိုတာ သိသာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ် မရှိရင် သူများထက်သာကြောင်း ပြနေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ လွတ်လပ်သွားပြီ။ သူများထက်သာကြောင်း ပြနေတာကိုက မလွတ်လပ်ခြင်း တစ်မျိုးနော်။ ဘာကြောင့် မလွတ်လပ်သလဲ ဆိုတော့ မာနဆိုတဲ့ ကိလေသာ ဖြစ်နေလို့ပဲ။ ဒီလိုစိတ်ကို ဖြစ်နေတုန်းမှာ သေသေချာချာ မြင်နိုင်ဖို့၊ သိနိုင်ဖို့၊ ပထမ အရေးကြီးဆုံးပါ။ လုံးလုံးကြီး ပယ်ဖို့ကတော့ မလွယ်သေးဘူးနော်။ ရဟန္တာဖြစ်မှ မာနကိလေသာ အကုန်လုံး ကုန်တာကိုး။

အင်မတန် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အကျင့်စရိုက် ပြည့်ဝပါတယ်ဆိုတဲ့ လူတောင်မှ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သတိမပြတ်အောင် အမြဲ စောင့်ကြည့်နေနိုင်မှ သူ့ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကို မခံရမှာ။

ဒီလို ပစ္စည်း ဥစ္စာ, ရာထူး အမြင့်ဆုံး ရောက်လာပြီဆိုရင် psychic inflation လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ကြီးဝင်တာ၊ ဘဝင်မြင့်တာ၊ မာနကြီးတာတွေဟာ ဖြစ်လာတယ်။ အများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ မတူဘူး၊ မတန်ဘူး ဆိုတဲ့သဘောနဲ့ အထက်စီးကနေ တင်စီးပြီးတော့ one up (တစ်ဆင့်မြင့်) သဘောထားမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံတယ်။ သူများကိုတော့ အောက်နှိမ့်ချပြီး one down (တစ်ဆင့်နိမ့်) နေရာမှာ ထားတယ်။

ဒီအချက်ကို လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ သတိထားကြည့်ပါ။ လူနှစ်ယောက် တွေ့ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ယောက်က one up နေရာ ရအောင်ယူပြီး၊ တစ်ယောက်ကတော့ one down ဖြစ်သွားပြီ။ ဒီလို ဖြစ်သလား၊ မဖြစ်ဘူးလား ဆိုတာကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် သတိထားကြည့်ပါ။

one down (အနိုင်ခံ)နေရာမှာ နေရတဲ့သူရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ၊ ခံရခက်နေတော့မယ်.. နော်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေရာမှာ အဆင်ပြေအောင် ဆိုပြီးတော့ one down နေရာမှာ နေပေးလိုက်တယ်။ တခြားနေရာမှာ တခြားတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့တဲ့အခါ သူက တစ်နည်းနည်းနဲ့ သာတယ်ဆိုရင်တော့ one up (အသာစီး) နေရာ ရအောင်ယူတော့မှာပဲ။

ဒီလို အထက်အောက် ဆက်ဆံရေးမျိုး သဘောထားမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေရတာဟာ စိတ်မှာ ကြည်လင်မှု ချမ်းသာမှု မရဘူး။ တကယ့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ မဖြစ်ဘူး။ ရိုးသားမှု၊ ပွင့်လင်းမှု မရှိဘူး။ သူတို့ဘဝမှာ မြှောက်ပင့်တာနဲ့ နှိမ်တာပဲ ရှိတော့မယ်။

လူအများနဲ့ ချစ်ချင်ခင်ခင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အပြန်အလှန် ကူညီပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ ဆက်ဆံရေး ရှိတဲ့သူရဲ့ ဘဝဟာ အရည်အသွေး မြင့်မားတယ်။ ဒီလို Personality ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းတဲ့သူသာ ခေါင်းဆောင်ကောင်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

ပညာရေးမှာ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူး ကြီးကြီးရတာ၊ စာပေဗဟုသုတ များတာ၊ သူများ မသိတာတွေ တော်တော်များများ သူတို့သိတာမျိုး ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် (psychi inflation) စိတ်ဖေါင်းပွမှု ဖြစ်တာပဲ။ ဒါ ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြစ်ဖူးပါတယ်။ အခုလည်း မဖြစ်ဘူးလို့ ပြောဖို့တော့ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ သူများမသိတာ တစ်ခုခု သိထားပြီဆိုရင် အဲဒီသိခြင်းကြောင့်ပဲ စိတ်က နဲနဲ ကြွတက်လာတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ငါ မှန်တယ်၊ ငါ သိတယ်၊ သူများတွေ မသိဘူး ဆိုပြီးတော့ ပြောချင်တာတွေ ပြောမိတတ်တယ်၊ မှားသွားတတ်တယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ သူတွေမှာလည်း သူများတွေက တရား အားမထုတ်ဘူး၊ ကိုယ်က အားထုတ်နေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အတူတူပဲ အားထုတ်နေတယ် ဆိုပါတော့။ တရားအားထုတ်ပြီး ကိုယ်က သတိ၊ သမာဓိတွေ ပိုကောင်းပြီးတော့ အသိအမြင်လေး တစ်ခုခု၊ အရင်တုန်းက မသိတာလေး တစ်ခုခု ထူးပြီး သိလာပြီဆိုရင် ဒီလို သိလိုက်ခြင်းကြောင့်ပဲ စိတ်က သတိမထားလိုက်ရင် ချက်ချင်း ဖောင်းကြွမှု ဖြစ်သွားတယ်နော်။ ဒီလိုဖြစ်သွားရင် တရားအားထုတ်တဲ့သူ အချင်းချင်းတောင် ငါက သာတယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ အထက်စီးကနေ မသိမသာဖြစ်ဖြစ်၊ သိသိသာသာဖြစ်ဖြစ် ဆက်ဆံတတ်၊ ကြွားတတ်တယ်။

လူဟာ ကြွားချင်တဲ့ သတ္တဝါပါ။ မကြွားရရင် မနေနိုင်ဘူး။ ဒီဘုန်းကြီးလည်း ဒီထဲမှာ နဲနဲတော့ ပါပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိရှိဖို့လိုတယ်။ သတိမရှိရင်တော့ ဒါမျိုးလုပ်မိမှာပဲ။

တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တရားထူးရတယ်လို့ အထင်ကြီးသွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီသဘောမျိုးကို အဓိမာနလို့ ပါဠိစာပေမှာ သုံးထားတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် သတိထားပါ။ သတိမထားရင် နောက်ထပ် အသိဉာဏ်ရဖို့ရာ လမ်းပိတ်သွားမယ်။

ပညာမာန ကြီးသွားတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးဆီက ပညာ မယူချင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ဆရာထက် သာတယ်၊ ပိုတတ်တယ်လို့လည်း အထင်ရောက်သွားတတ်တယ်။ သူ့ကို သွန်သင်ဆုံးမလို့ မရတော့ဘူး။ သူ့အမှားလို့ မရတော့ဘူး။ သူ့အမှားကို ထောက်ပြလို့ မရတော့ဘူး။ အမှားတွေ လုပ်ပြီးတော့ သူ့အမှားရဲ့ ဒဏ်ချက်ကြောင့် တစ်နေ့နေ့မှာ သူ ဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်။

အနောက်နိုင်ငံမှာ အင်္ဂလိပ်စကားပုံ တစ်ခုရှိတယ်။ မြန်မာလိုပဲ ပြောပြမယ်။ သူတို့က ခရစ်ယာန်ကိုးကွယ်တာ ဆိုတော့ ဒီစကားပုံထဲမှာ သူတို့ဘုရားကို ထည့်သွင်း ပြောထားတယ်။ "ဘုရားသခင်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို ဖျက်ဆီးချင်ရင် ကောင်းတာတွေ အများကြီး ပေးတယ်" တဲ့။

ကောင်းတာတွေ အများကြီး ရလာရင် အဲဒီလူဟာ ဘာဖြစ်တော့မလဲ... မာနကြီးတော့မယ်၊ စိတ်ကြီးဝင်တော့မယ်။ ငါ မှန်တယ်၊ ငါ သိတယ်၊ ငါ တတ်တယ်၊ ငါ လုပ်နိုင်တယ်၊ ငါ မှားနေတောင်မှ မင်းတို့ ပြောပိုင်ခွင့် မရှိဘူး။ ဒီလို အထင်ရောက်သွားတယ်။ ဒီလို ဖြစ်လာရင် အဲဒီလူရဲ့ စိတ်ဓာတ် အရည်အချင်းတွေ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ၊ အကျင့်စာရိတ္တတွေ၊ ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု အရည်အချင်းတွေ အားလုံး ပျက်စီးသွားတော့မယ်။ အဲဒီလူဟာ ကျဆုံးသွားတော့မယ်။

ပျော်အောင် ကြိုးစားပြီးနေတာပါ

စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ တပည့်လေးအကြောင်းကို ပြန်ဆက်ရရင် အဲဒီတပည့်လေးဟာ ပန်းသီးဝယ်ပြီးတော့ သွားကန်တော့မှာနော်။ ကုသိုလ် အလုပ်ကို လုပ်မှာ။ သူ့စိတ်ကိုသူ မသိရင် သူရဲ့ကုသိုလ်ဟာ စင်ကြယ်တဲ့ကုသိုလ် ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ စင်ကြယ်တဲ့ကုသိုလ် မဟုတ်ရင် စိတ်ကျေနပ်မှု ရမှာမဟုတ်ဘူး။

ကုသိုလ်လုပ်တဲ့အခါမှာ စင်ကြယ်တဲ့ကုသိုလ်ကို လုပ်မိတိုင်း လုပ်မိတိုင်း စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် ကျေနပ်တယ်။ အားရတယ်၊ မစင်ကြယ်လို့ ရှိရင်တော့ ကျေနပ်မှုမရနိုင်ဘူး။ တကယ် အားမရနိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာမစ္ဆရိယတွေကို အလစ် မပေးဖို့၊ သတိကို အမြဲတမ်းထားဖို့ လိုတယ်။ လစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူတို့က ဝင်လာတယ်နော်။ သတိလျှော့ပေး လိုက်တာနဲ့ ကိလေသာတွေ လှစ်ခနဲ ဝင်လာတာပဲ။

အဲဒီလို လှစ်ခနဲ ဝင်လာတုန်းမှာ ဖျတ်ခနဲ မြင်ဖို့ဆိုတာ သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့် အများကြီးရှိဖို့ လိုတယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့် များရင် အခုလို သိမ်မွေ့တဲ့ အတွေးလေးကို မြင်နိုင်တယ်။ အမှန်တော့ ဒီတပည့်လေးတွေးတဲ့ အတွေးမျိုးဆိုတာ လောဘကြီးတဲ့ အတွေးလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒေါသကြီးတဲ့ အတွေးလည်း မဟုတ်ဘူး။ အင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့ အတွေးလေးပါ။ အဲဒီအထဲမှာတော့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ လောဘလေး ပါတယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့ အကျင့်ရှိတော့ မြင်ပြီး ပြင်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သွားနေစဉ်မှာလည်း သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့သွားပါ။ ရပ်နေစဉ်မှာလည်း သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ရပ်ပါလို့ ဟောထားပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ လူဆိုရင် ပိုပြီး သိပါတယ်။ တရား အားထုတ်ရင်၊ မတ်တပ်ရပ်နေတာ ရိုးရိုးရပ်နေတာနဲ့ မတူဘူး။ အင်မတန် ကြည်လင်အေးချမ်းပြီးတော့ နူးညံ့တဲ့သဘော ရှိတယ်။ တရားအားထုတ်ရင်း (သတိနဲ့သိနေရင်း) လမ်းလျှောက်တာ ရိုးရိုးလျှောက်တာနဲ့ မတူဘူး။ သူ့မှာ တစ်မျိုး ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ရှိနေတယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် နေပူကြီးထဲမှာ သွားနေတာတောင်မှ သူ့စိတ်က အေးနေတော့ အဲဒီအေးတာကိုသိပြီး သွားနေတာကြောင့် နေပူနေတာတောင် သူ မသိတော့ဘူးတဲ့။ သတိကပ်ပြီးနေတော့ စိတ်က အေးနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အေးနေတယ်။ ပူမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး။ လုပ်ရင် တကယ်ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို သိစေချင်တာပါ။ လုပ်နည်းဟာ မခက်ပါဘူး။ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ဖို့သာ လိုတာပါ။

သတိလေးနဲ့ နေတတ် ထိုင်တတ်, ပြောတတ် ဆိုတတ်တဲ့ သူဟာ အေးဆေးတယ်၊ တည်ငြိမ်တည်၊ ဣန္ဒြေ ပိုရတယ်။ စောစောက ဒကာကြီးကိုလည်း သူ့မိတ်ဆွေတွေက "ခင်ဗျား ကြည့်ရတာ အေးလိုက်တာ၊ ကြည့်ရတာ ပျော်နေသလိုပဲ" လို့ ပြောတော့ "ကျွန်တော် အေးအောင်, ပျော်အောင် ကြိုးစားပြီးနေတာပါ" လို့ ပြောလိုက်တယ်တဲ့။ ပတ်ဝန်းကျင်ကတောင် အကဲခတ်မိလာတယ်နော်။

နောက်ဆက်တွဲရလဒ်တွေ

One of the constants in life is that results are always being produced.

တစ်ခုခုဖြစ်လိုက်တိုင်း နောက်ဆက်တွဲရလဒ်တွေ ဖြစ်တတ်တာဟာ ဘဝမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

မြင်လိုက်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခု ဖြစ်လာတယ်၊ ကြားလိုက်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခု ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတာတွေက (Results) နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ်တွေပဲ။ အဲဒီတော့ သတိမထားမိရင် မကောင်းတဲ့ Results တွေ ရတော့မှာနော်။ မြင်လိုက်တာနဲ့ လောဘစိတ် ဖြစ်လာမယ်၊ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာမယ်၊ မာန, ဣဿာ မစ္ဆရိယစိတ် ဖြစ်လာမယ်။ ကြားလိုက်တာနဲ့ လောဘစိတ် ဖြစ်လာမယ်၊ ဒေါသစိတ် ဖြစ်လာမယ်၊ မာနစိတ် ဖြစ်လာမယ်။

If you don’t consciously decide what result you want to produce, then some external triggers, a conversation, T.V. show, whatever, may create states that create behaviour that do not support you.

ဘယ်လိုရလဒ်မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေချင်သလဲ ဆိုတာ သိသိမှတ်မှတ် မဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် ပြင်ပက ကိုယ့်ကို လှုံ့ဆော်တဲ့အရာတွေ (ဥပမာ- စကားပြောတာ၊ တီဗီမှာပြတာတွေ)ဟာ စိတ်အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေမယ်။ အဲဒီ စိတ်အခြေအနေဟာ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမရှိတဲ့ အပြုအမူ စိတ်နေစိတ်ထားတွေ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြစ်အောင် ထားမယ်ဆိုတာကို ကြိုကြိုတင်တင် သိသိမှတ်မှတ် စဉ်းစားမထားရင်, ဆုံးဖြတ်မထားရင် ပြင်ပက အရာတွေက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးသွားလိမ့်မယ်။

မြင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းမယ်၊ ဘယ်လို အာရုံပြုမယ်။ ကြားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို နှလုံးသွင်းမယ်၊ ဘယ်လို အာရုံပြုမယ် ဆိုတာကို ကြိုတင်ပြီး ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ စဉ်းစားထား, ဆုံးဖြတ်ထားရမယ်။ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ တစ်ယောက်ယောက် ပြောတာကို ကြားတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ရေဒီယိုမှာ ကြားတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ တယ်လီဗေးရှင်းမှာ တွေ့တာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ယောက်ယောက်က ပြောလိုက်တာဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို တစ်မျိုးတစ်မည် ဖြစ်သွားစေတယ်။

တစ်ခုခု မြင်ရ၊ ကြားရခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကို ကိုယ်နဂိုကထားတဲ့ ပုံစံဟာ ပျက်သွားပြီး တစ်ခြားတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားတတ်တယ်။ အကယ်၍ နဂိုထဲက ဘာပုံစံမှ မထားရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်တော့မှာ။ ဘာမှ အကန့်အသတ် မရှိ၊ သတ်မှတ်ချက် မရှိတော့ဘဲ ဖြစ်တော့မှာ...။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်စေတော့ ဆိုပြီး မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ထားလိုက်ရင် စကားလေးတစ်ခွန်း ကြားလိုက်ရုံ၊ တစ်ခုခု မြင်လိုက်ရုံနဲ့ စိတ်က တစ်မျိုးဖြစ်သွားပြီ။ လောဘ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဒေါသ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ် အကုသိုလ် တစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်နော်။

ရေဒီယို၊ တယ်လီဗေးရှင်း၊ သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်း အမျိုးမျိုးကို ဖတ်တဲ့အခါမှာ ဖတ်တဲ့ ကြည့်တဲ့ အာရုံအမျိုးမျိုး (Idea, Concept) အားလုံးဟာ စိတ်ကို လွှမ်းမိုးတယ်။ ကိုယ့်အနားရှိသမျှ (လူ၊ ပစ္စည်း အသုံးအဆောင်၊ T.V. စသည်ဖြင့်) ကိုယ့်ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်တာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးရဲ့ ဆရာတော်ကြီးဆို အနားမှာ ဘာပစ္စည်းမှ မထားဘူး။ ပစ္စည်းရှိသမျှ လွှမ်းမိုးတယ်။ နောက်ဆုံး မီးခြစ်တို့၊ ဖယောင်းတိုင်တို့ကအစ လွှမ်းမိုးတယ်။ သတိထားကြည့်ရင် သိလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အိမ်မှာ အထူးအဆန်း ပစ္စည်းတစ်ခု ရောက်လာရင် သတိထားကြည့်ပါ။ သူ့အကြောင်း အမြဲတမ်း စဉ်းစားနေတယ်။ ဒီလိုလေး လုပ်ကြည့်လိုက်၊ ဟိုလိုလေး လုပ်ကြည့်လိုက်နဲ့ သူနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေတယ်။ အထူးအဆန်းပစ္စည်းက စိတ်ကို ပိုပြီး လွှမ်းမိုးတယ်။

နဂိုကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကျင့်စဉ်မရှိရင် ကြုံရာအာရုံတွေက ကိုယ့်စိတ်ကို လုပ်ချင်သလို လုပ်တော့မယ်။ ကြုံရာအာရုံတွေကို လုပ်ချင်သလို လုပ်ခွင့်ပေးထားသလို ဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒီလို ပေးထားရင် ကိုယ့်စိတ်က ပရမ်းပတာ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

စိတ်အခြေအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေ နှစ်ခုဟာ ဆက်စပ်နေတယ်။ ရုပ်နဲ့စိတ်က တွဲပြီး ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခုခု လောဘဖြစ်စရာ မြင်လို့ လောဘစိတ် အားကြီးလာရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပြောင်းအလဲတွေ အများကြီး ဖြစ်လာတယ်။ ကြုံတိုင်းကြုံတိုင်း အာရုံအမျိုးမျိုးက ကိုယ့်စိတ်ကို အမျိုးမျိုးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်နဲ့လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အမျိုးမျိုး ဖြစ်တော့မှာ...။ ဒီတော့ တစ်ခုခု မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်ပြီဆိုရင် သူတို့က ခေါင်းထဲ ရောက်သွားပြီ။ ရောက်သွားပြီဆိုရင် မျိုးစေ့တွယ်ပြီး ဒီအကြောင်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးတော့မှာ။ တွေးပါများရင် ပြောချင်လာပြီ။ ဟိုလူနဲ့ သွားပြောမယ်၊ ဒီလူနဲ့ သွားပြောမယ်။ ပြောရုံနဲ့ အားမရဘူး။ ဒီကိစ္စကို ဘယ်လိုရအောင် လုပ်မလဲဆိုပြီး နည်းလမ်းတွေ ရှာပြီး ရအောင် သွားလုပ်တော့မှာပဲ။ ဒီလိုနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကြီး တစ်ခုလုံးဟာ စည်းမရှိ ကမ်းမရှိ ပရမ်းပတာ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

အသိဉာဏ်မြင့်မားလေလေ စိတ်လွတ်လပ်လေလေ

အာရုံတွေကြောင့် ပြောင်းလဲနေတဲ့ စိတ်အခြေအနေကို လိုက်ပြီးတော့ အပြုအမူတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံတွေ ပြောင်းလွဲကုန်လိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံဟာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ကြီးပွားမှု၊ တိုးတက်မှုကို အထောက်အကူ မပေးတော့ဘူး။

ကြုံရာအာရုံကို လိုက်ပြီး ကြုံသလို ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ တိုးတက်မှု၊ ကြီးပွားမှု ဖြစ်မလာတော့ဘူး။ လောကီအောင်မြင်ရေးမှာလည်း မကြီးပွားတော့ဘူး။ ကြုံရာကြုံရာကို ဖြစ်သလိုနေသွားတဲ့ သူတွေဟာ မကြီးပွားဘူး။

သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ နေ့စဉ် တစ်နေ့လုံး သတိရတိုင်း လေ့ကျင့်လာတဲ့သူဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှု အပြောင်းအလဲတွေ, စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ပိုသိလာတယ်။

မြင်ရတဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတဲ့ အတွေးအမျိုးမျိုး၊ ကြားရတဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတဲ့ အတွေးအမျိုးမျိုး၊ စားသောက်ရတဲ့အခါ ဖြစ်လာတဲ့ အတွေးအမျိုးမျိုး၊ ခံစားမှုအမျိုးမျိုးနဲ့ မြင်တာ ကြားတာအပေါ်မှာ သဘောထား အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတာကို ပိုပြီး အသေးစိတ် မြင်လာတယ်၊ သိလာတယ်။

လိုချင်နေတဲ့ စိတ်အမျိုးမျိုး၊ လိုချင်တာ မရမှာ စိုးရိမ်တဲ့ စိတ်အမျိုးမျိုး၊ လိုချင်တာရတဲ့အခါ ဖြစ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေနပ်မှု၊ မာန စတဲ့ စိတ်ရဲ့ သဘာဝတွေကိုလည်း ပိုသိလာတယ်။

ဒါတွေအားလုံးဟာ သဘာဝတရားတွေ၊ သဘာဝ အကြောင်းအကျိုးတွေ ဆိုတာလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဖြစ်သမျှကို ဘေးကနေ ပွဲကြည့်ပရိသတ်လို သဘောထားမျိုးနဲ့ ကြည့်နိုင်တယ်။

အဲဒီလို ပွဲကြည့်ပရိသတ်လို ဘာမှ ဝင်မစွက်ဘဲ အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့, တန်ဖိုးရှိတဲ့ အရည်အချင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ကြည့်နိုင်လေလေ အမြင်ရှင်းလေလေပဲ။ အမြင်ရှင်းလေလေ အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း မြင့်မားလေလေပဲ။ အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း မြင့်မားလေလေ စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလေလေ ဖြစ်မယ်။

“Seeing the truth makes you free.”

အဲဒီလိုလူဟာ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာတွေကို ဘက်မလိုက်ဘဲ သဘောဝကျကျ အကြောင်းအကျိုး မှန်မှန် မြင်နိုင်တဲ့အတွက် ပြင်ပလောကမှာ ဖြစ်နေတာတွေကိုလည်း သဘာဝကျကျ အကြောင်းအကျိုး မှန်မှန် မြင်နိုင်တယ်။ ကိုယ်လိုသလို မဆွဲဘူး။ ဘက်မလိုက်ဘူး၊ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း သိပ်မဖြစ်ဘူး။ ဒေါသဖြစ်တာ၊ ရန်လိုတာ၊ မုန်းတာ သိပ်မဖြစ်ဘူး။ စိတ်တွေ အမျိုးမျိုး၊ အတွေးတွေ အမျိုးမျိုး၊ ခံစားမှုတွေ အမျိုးမျိုးကြောင့် အမျိုးမျိုး လုပ်နေကြတာကို နက်နက်နဲနဲ စိတ်ဝင်စားပြီး ကြည့်နိုင်၊ သိနိုင်တယ်။

ဒီလိုလူဟာ သူတစ်ပါးထက်ပိုပြီး စူးစူးရှရှ နက်နက်နဲနဲ မှန်မှန်ကန်ကန် သိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဆိုတဲ့ အစွဲ မပါဘဲ စိတ်ရဲ့သဘာဝ၊ ခံစားမှုရဲ့သဘာဝ၊ ဉာဏ်ပညာရဲ့သဘာဝကို သဘာဝတရား အနေနဲ့ ကောင်းကောင်း မြင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု

If you don't plant the mental and physical seeds of the results you want, weeds will grow automatically.

ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေ၊ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာဖို့အတွက် သင့်တော်တဲ့မျိုးစေ့ကို မစိုက်ပျိုးရင် ပေါင်းပင်တွေ အလိုလို ပေါက်လာလိမ့်မယ်။

သစ်ပင်တစ်ပင် ဖြစ်ဖို့အတွက် မျိုးစေ့လိုတယ်။ အသိဉာဏ်ရဖို့၊ တရားရဖို့၊ Personality ကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာလည်း မျိုးစေ့လိုတယ်။ မျိုးစေ့ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ ကောင်းတဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ ဦးတည်ချက်တစ်ခု ရှိရမယ်။ နည်းလမ်းကို ရှာပြီးတော့ အမြဲတမ်း လုပ်နေရမယ်။ အဲဒါ မျိုးစေ့ပဲ။

အဲဒီလို မျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးမထားရင် မလိုအပ်တဲ့ မြက်တွေ၊ ပေါင်းပင်တွေ ပေါက်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ် စိုက်ချင်တဲ့ အပင်တွေကို များများစိုက်ထားပြီး ပေါက်လာတဲ့ ပေါင်းပင်တွေကို မကြာမကြာ နုတ်ပေးခဲ့ရင် ကြာရင် ကိုယ်စိုက်ထားတဲ့ အပင်တွေ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ ပေါင်းပင်တွေက မလိုက်နိုင်တော့ဘူး။

ကောင်းတဲ့ဘက်ကို အမြဲတမ်း အားကောင်းနေအောင် လုပ်ပေးထားဖို့ လိုတယ်။ ကောင်းတာတွေ အားကောင်းနေပြီဆိုရင် မကောင်းတာတွေက တော်တော်တန်တန် မတိုးနိုင်တော့ဘူး။ ရေများ ရေနိုင်၊ မီးများ မီးနိုင် ဆိုသလိုပဲ။

မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးတွေ မတွေးမိအောင် စိတ်ကိုသိပြီး လေ့ကျင့်ထားရမယ်။ မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးတွေကို တွေးနေတတ်တဲ့သူဟာ အဆင်ပြေတဲ့ အောင်မြင်တဲ့ဘဝကို မရနိုင်တော့ဘူး။

ဥပမာ- "ငါကံဆိုးတယ်။"

လူတွေက မကောင်းဘူး၊ လူတွေကို စိတ်ကုန်တယ်။"

"ငါ့ကို လူတွေက မလေးစားဘူး။

"ငါ သူတို့ကို လှည့်စားပြီး ပြောမှ အဆင်ပြေမယ်။"

စတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ လူတွေကို အသုံးချချင်တဲ့ အတွေးဟာ စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ညှိုးဖျင်းသွားစေတယ်။ အဆိုးတွေကို တွေးတဲ့အကျင့်

ပါသွားရင် တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း အဆိုးတွေကိုပဲ တွေးမိတတ်တယ်။

အကောင်းဘက်ကနေ တွေးတာကို အလေ့အကျင့် လုပ်ထားသင့်တယ်။ နေ့စဉ် ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကောင်းတာတွေကို တွေးပါ။

ဥပမာ- ငါ ကံကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။”

“ငါ့မှာ တစ်နေ့တခြား မိတ်ဆွေကောင်းတွေ တိုးလာနေတယ်။”

“လူတွေကို လေးလေးစားစားဆက်ဆံရင် ငါ့ကိုလည်း ပြန်လေးစားကြတယ်။”

”ငါဟာ တစ်နေ့တခြား လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တိုးလာနေတယ်။”

“ငါဟာ လေးစားစရာ၊ ခင်မင်စရာ ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။”

စတဲ့ ကောင်းတဲ့ အတွေးတွေဟာ စိတ်ခွတ်အင်အားကို တိုးတက်စေတယ်။ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို ရွေးလုပ်မယ်၊ ကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို တွေးမယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့ဘဝကိုပဲ ရမှာပဲ။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်တတ်တဲ့သူဟာ အတွေးတွေကို ကောင်းကောင်းမြင်ရမယ်။ အတွေးတွေနဲ့အတူ စိတ်မှာ ဝမ်းနဲဝမ်းသာ ခံစားမှုဖြစ်တာကိုလည်း မြင်မယ်။

ဝမ်းနဲဝမ်းသာ များလွန်းတဲ့သူဟာ ဘဝလမ်းကြောင်း မဖြောင့်ဘူး။ ဝမ်းနဲဝမ်းသာဖြစ်တိုင်း ဘဝလမ်းကြောင်း ကွေ့ကောက်သွားတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိပြီးတော့ ဝမ်းနဲ, ဝမ်းသာ ဖြစ်တာတွေ၊ ကျေနပ်တာ, မကျေနပ်တာ ဖြစ်တာတွေ အဖြစ်နဲအောင် နေနိုင်တဲ့သူရဲ့ စိတ်ဟာ ကြည်လင် အေးချမ်းမှု ပိုရှိတယ်။ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် သွားလို့ရတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို စည်းကမ်းရှိရှိ ဖြောင့်ဖြောင့်သွားချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိအောင် လုပ်ရမယ်။ ဝမ်းနဲဝမ်းသာ အဖြစ်နဲပြီး ကြင်လင်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။

ပြင်ပက ကိစ္စတွေနဲ့၊ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကို ပြင်းထန်တဲ့ ဝမ်းနဲဝမ်းသာ ခံစားမှုဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ရင် သူတို့က ကိုယ့်ဘဝကို ကြိုးကိုင်ထားတာနဲ့ အတူတူပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ဘာလွတ်လပ်မှုမှ မရှိတော့ဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းသိအောင် မြင်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဝမ်းနဲဝမ်းသာ ဖြစ်အောင် ပြင်ပက

လုပ်တာကို မခံရအောင် နေတတ်ရမယ်။ အဆိုးတွေကို တွေးပြီး စိတ်ပျက်အားငယ်တတ်တဲ့အကျင့် ပျောက်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိပြီး တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်နဲ့ နေတဲ့အကျင့်ကို လုပ်ရမယ်။

ဝမ်းနဲဝမ်းသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရကြုံရတဲ့ ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်က တုံ့ပြန်လို့ ဖြစ်တာ။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတိုင်းကို သိနေရင် ကိုယ်က မသိဘဲ တုံ့ပြန်တာ နဲသွားမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပိုသိလေလေ မသိဘဲ တုံ့ပြန်တာ နဲလေလေပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိတဲ့အကျင့် လုပ်ထားရင် ကိုယ် ဘယ်လို နောက်ဆက်တွဲရလဒ် လိုချင်တယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်လို့ ရသွားမယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတယ်။ ပရမ်းပတာ မဖြစ်တော့ဘူး။

စိတ်တံခါးဝမှာ အစောင့်ရှိဖို့

If we don't consciously direct our own mind and state, our environment may produce undesirable haphazard state, the result can be disastrous.

ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေတွေကို သိပြီးတော့ ဦးတည်ချက် မပေးခဲ့ရင် မလိုလားအပ်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ဖန်တီးလိမ့်မယ်။ ရလာတဲ့ အကျိုးကလည်း သိပ်ထိခိုက် နစ်နာသွားနိုင်တယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ့်အတွက် ထိခိုက်စေမယ့် ကိစ္စတွေက အမြဲတမ်း ရှိနေတယ်။ အသိဉာဏ်တွေ မှားသွားအောင်၊ ဦးတည်ချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်တွေ မှားအောင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က အချိန်ပြည့် လုပ်မယ့်ကိစ္စတွေ အများကြီး ရှိနေတယ်။ လွတ်တဲ့နေရာ မရှိဘူး။ ဘယ်နေရာ သွားသွား ဒီသဘောတွေက ရှိနေတာပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုထားမယ် ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက် မထားရင် ကြုံရာဖြစ်တော့မှာပဲ။ ဖြစ်လာတဲ့ မကောင်းတဲ့အကျိုးဟာ အင်မတန် ကြီးကြီးမားမား ထိခိုက်နစ်နာတဲ့ အထိ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

Thus, it's critical that on a daily basis we stand guard at the door of our mind.

အရေးကြီးတာက နေ့စဉ်နေ့စဉ် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့တံခါးဝမှာ အစောင့်ရှိဖို့ လိုတယ် ...

ကိုယ့်စိတ်ကို တံခါးဝနဲ့တင်စားပြီး ပြောထားတာပါ။ အဲဒီ တံခါးဝမှာ သတိဆိုတဲ့ အစောင့်လေးကို ထားဖို့လိုတယ်။ သတိမရှိရင် အစောင့်မရှိသလိုပဲ။ အစောင့်မရှိရင် မလုံခြုံနိုင်ဘူး။ အာရုံတွေ အမျိုးမျိုး စိတ်ထဲ ဝင်လာပြီးတော့ ဘဝကို ဦးတည်ချက်ပျောက်အောင် လုပ်ပစ်တော့မယ်။ ပရမ်းပတာ ဖြစ်သွားမယ်။

We must daily weed our garden.

ကိုယ့်ဥယျာဉ်လေးကို နေ့စဉ် ပေါင်းနုတ်ဖို့ လိုတယ်။

အရာရာတိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ကောက်နေသလဲ ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရမယ်။

ပထမဦးဆုံး ငါ ဘာတွေ တွေးနေသလဲဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပါ။

အကောင်းကို တွေးနေသလား၊ အဆိုးကို တွေးနေသလား ဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပါ။ အကောင်းတွေ တွေးနေတဲ့အခါ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို မြင်သလဲဆိုတာ သတိထားကြည့်ပါ။

ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်သမျှကို သတိထားပြီး သိနေရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သတိနဲ့ အကြည့်ခံလိုက်ရတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားမှုတွေဟာ စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့လို့ မရဘူး။ ကိုယ့်ဥယျာဉ်လေးကို ကိုယ် နေ့စဉ် ပေါင်းနုတ်နေတာပဲ။

နေ့စဉ် မြင်နေ၊ ကြားနေ၊ ထိတွေ့နေရတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လို အဓိပ္ပါယ်ကောက်နေသလဲ၊ ဘယ်လို သဘောထားသလဲ၊ ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်သလဲ ဆိုတာကို သိနေဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်က အဓိပ္ပာယ် ကောက်တာပေါ် မူတည်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်မှာ ခံစားမှုဖြစ်တယ်။ "ဒီလို အဓိပ္ပာယ်မကောက်ဘဲ နောက်တစ်မျိုး အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရင်ကော ရသလား" ဆိုပြီး ကော ရသလားဆိုပြီး တစ်မျိုးပြောင်းကြည့်ပါ။ ဒီလို ပြောင်းလိုက်တော့ ခံစားမှု ဘယ်လိုပြောင်းသလဲ၊ အသိအမြင် ဘယ်လို ပြောင်းသွားသလဲ ဆိုတာ သတိထားကြည့်ပါ။

ကိစ္စတစ်ခုခု အခြေအနေ တစ်ခုခုကို မြင်ရတွေ့ရတဲ့ အခါမှာ တကယ် အရှိအတိုင်း မြင်ကြတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်လိုသလို ပြုပြင်ပြီး အဓိပ္ပာယ် ကောက်ကြတာပဲ။

နောက်ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မြင်ပုံချင်းလည်း မတူကြဘူး။ ဥပမာ – အသုဘတစ်ခု ချသွားတာကို လူနှစ်ယောက်က မြင်တယ်ဆိုပါတော့။ တစ်ယောက်က "မင်္ဂလာ မရှိလိုက်တာ" ဆိုပြီးတော့ ရှောင်ကွင်းသွားတယ်။ နောက်တစ်ယောက်က "လူဆိုတာ သေတတ်တယ်၊ ငါလည်း တစ်နေ့သေမှာပဲ မသေခင်မှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ရမယ်" လို့ သတိသံဝေဂ ရတယ်။ ဖြစ်တဲ့ကိစ္စက အတူတူနော်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မြင်ပုံချင်း မတူဘူး။ စရိုက်၊ သဘာဝ၊ အကြိုက်ပေါ် မူတည်ပြီး မြင်ပုံ မှတ်ချက်ချပုံ ကွာခြားပါတယ်။

"ယောနိသော မနသိကာရ" ဖြစ်ရင် ကုသိုလ်စိတ်ဖက်ကို ရောက်သွားတယ်။ "အယောနိသော မနသိကာရ" ဖြစ်ရင် အကုသိုလ်စိတ်ဖက်ကို ရောက်သွားတယ်။

ဘယ်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မြင်ပုံ မတူကြဘူး။ ဒါကြောင့် တစ်ခုခု ကြုံတွေ့လိုက်ရင် "ငါ ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ကောက်နေလဲ" ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိဖို့လိုတယ်။ "ယောနိသော မနသိကာရ" ဖြစ်သလား။ "အယောနိသော မနသိကာရ" ဖြစ်သလား ဆိုတာကို သတိနဲ့ကြည့်ပြီးတော့ သိဖို့ လိုပါတယ်။ သတိကောင်းလို့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်

သိနေရင် ဘာမှ အထူးပြောဖို့ မလိုဘူး။ "ယောနိသော မနသိကာရ" အလိုလို ဖြစ်ပြီးသားပါ။

ဒီလို စိတ်မှာ ကောင်းတဲ့အာရုံ၊ မကောင်းတဲ့အာရုံ စသည်ဖြင့် နှလုံးသွင်းနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ဥယျာဉ်လေးလို နေ့တိုင်း ပေါင်းနုတ်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်သမျှကို သတိထားပြီး ကြည့်နေရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ် အညစ်ကြေးတွေကို လက်မခံဖို့ လိုတယ်။ ဒီမှာရှိတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ အားလုံးကတော့ ဒီအလုပ်ကို လုပ်နေကြတဲ့ သူတွေချည်းပါပဲ။

သိမ်မွေ့သောစိတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ

တရားအားထုတ်ခါစမှာတော့ သတိပဋ္ဌာန် အစဖြစ်တဲ့ ကာယာနုပဿနာကို အခြေခံပြီး အားထုတ်ကြတယ်။ ကာယာနုပဿနာ ရှုရင်းကနေ အသေးစိတ် သိလာတဲ့အခါကျတော့ ကာယာနုပဿနာနဲ့ တွဲပြီး ဝေဒနာနုပဿနာလည်း ပါလာတယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုနေရင်းကနေ ဝေဒနာရဲ့ အနတ္တသဘော၊ ဝေဒနာရဲ့ အနိစ္စသဘော၊ ဝေဒနာရဲ့ ဒုက္ခသဘောတွေကို တဖြည်းဖြည်း သိလာတယ်။

ဒီလို အားထုတ်ရင်းကနေ စိတ်ကိုလည်း ကြည့်တတ်လာတယ်။ သတိ,သမာဓိ ကောင်းလာတော့ စိတ်ထဲမှာ အတွေးအမျိုးမျိုး ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ချက်ချင်းသိတယ်။ တစ်ခါတလေ ဘယ်လောက်ထိ သိလဲဆိုရင် အတွေးလေးတစ်ခု ပေါ်တော့မယ် ဆိုတာကိုတောင် သိနေတယ်။ ဒါကို မလုပ်ဘူးတဲ့သူဆို ယုံနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ အတွေးတစ်ခု ပေါ်တော့မယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ် သိမှာလဲလို့ မေးလိမ့်မယ်။ စိတ်ကလေး ဦးလှည့်တာကို သိတယ်။ လက်ရှိအာရုံမှာ ကောင်းကောင်း မနေချင်တော့တာကို သိတယ်။ လက်ရှိအာရုံကို လွှတ်ချင်သလိုလို ဖြစ်လာပြီ ဆိုတာကို သိတယ်။ အာရုံ သိပ်မထင်ရှားတော့ဘူး။ ထင်ရှားအောင်လည်း မကြိုးစားချင်တော့ သလိုလို ဖြစ်ပြီး နောက်အာရုံတစ်ခုဖက်ကို စိတ်ဦးလှည့်လာတယ်။

တစ်ခါတလေ ဘယ်အာရုံဘက်ကို သွားတော့မယ် ဆိုတာကိုတောင်မှ နဲနဲလေး ရိပ်မိတယ်။ ဒါတော်တော်လေး သမာဓိကောင်းတဲ့ အဆင့်ကျမှ သိလာတာပါ။ အဲဒီလို သွားတော့မယ် ဆိုတာကို သိလိုက်တာနဲ့ ပြန်ငြိမ်သွားတယ်။ တခြားအတွေးတစ်ခု ပေါ်လာရင်လည်း တွေးတယ်လို့ သိလိုက်တယ်။ သိလိုက်တာနဲ့ ပြန်ပျောက်သွားတယ်။ ပြန်ပျောက်သွားတော့ စိတ်က အတွေးမရှိဘူး။ ရှင်းပြီး ငြိမ်နေတယ်။ ငြိမ်နေတာကို သိတယ်။ သိနေတာကို သိတယ်။ အေးချမ်းနေတာကို သိတယ်။ စိတ္တာနုပဿနာ အဆင့်ကနေ ဓမ္မာနုပဿနာ အဆင့်ကို ကူးသွားနေပြီ။ ဒါတွေဟာ လုပ်ရင်းနဲ့ သူ့အလိုလို ဖြစ်လာတာပါ။

ဥပမာဆိုပါတော့ - ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုမှတ်နေပြီ၊ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်သဘော ပူခြင်း, အေးခြင်း, လှုပ်ရှားခြင်းကို တဖြည်းဖြည်း သိလာရင်းကနေ သတိ သမာဓိ ကောင်းပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်လာခဲ့ရင် ပူခြင်း, အေးခြင်း, လှုပ်ရှားခြင်း သဘောဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး၊ တကယ့်ကိုပဲ သဘောဆိုတာ သီးသီးခြားခြား မြင်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါနဲ့ မရောဘူး။ လုံးဝ ပုံသဏ္ဌာန် မရှိတော့ဘူး။ နာမည် တပ်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ နာမည်လည်း မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီလို ပညတ်ကင်းပြီးတော့ သီးခြားလေး မြင်လိုက်တဲ့အခါ အနတ္တဉာဏ်ဟာ အင်မတန်မှ ရှင်းတယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်ထဲက အနတ္တပါလားလို့ နှလုံးသွင်းမိတတ်တယ်။ အနတ္တသဘောတွေပဲ၊ သူ့သဘော သူဆောင်တာပဲလို့ နှလုံးသွင်းမိတယ်။ အဲဒီနှလုံးသွင်းတဲ့ဉာဏ်ကို ပြန်ကြည့်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွားတယ်။ ဉာဏ်ကို ပြန်ရှုရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်နေတယ်။

အနိစ္စကို ရှုရင်လည်း တဖြည်းဖြည်း ကြာလာတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ဖြစ်ချင်း သိတယ်၊ သိသိချင်း ပျောက်သွားတယ်။ ဘာမှမကျန်အောင် ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တိုင်း သိတယ်, သိတိုင်း တိုင်း မရှိဘူး၊ ဖြစ်တိုင်း သိတယ်, သိတိုင်း မရှိဘူးဆိုတာ ရှင်းလာတယ်။ တစ်ခုဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်၊ နောက်တစ်ခု မဖြစ်ခင်ကြားမှာ ကြားကာလ (Gap)လေး တစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်လို့တောင်မှ သိလို့ရတယ်။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု တစ်ဆက်တည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ဉာဏ်ထဲမှာ အင်မတန်မှ ရှင်းတယ်။

အင်မတန် လျင်လျင်မြန်မြန် ဖြစ်နေ ပျက်နေတဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ်သဘောတွေကို အင်မတန် လျင်မြန်တဲ့ သတိ သမာဓိတွေက လိုက်သိနေတာ။ လိုက်သိတော့ မမြဲပါလားလို့ သိတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို မမြဲပါလားလို့ နှလုံးသွင်းတဲ့ဉာဏ်ကို ပြန်ကြည့်ရင် မမြဲဘူးဆိုတဲ့ ဉာဏ်ကို ရှုမှတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါဟာ အနိစ္စဉာဏ်ကို ရှုမှတ်တာပဲ။ ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွားပြီ။ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ထဲကို ဝင်သွားတယ်။

တစ်ခါတလေ အားထုတ်ရင်း အားထုတ်ရင်းကနေ သိနေတာကိုပဲ ပြန်သိနေတယ်။ အဲဒါဆိုရင် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ရှုမှတ်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်၊ ပွားများပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ သမ္ဗောဇ္ဈင်နဲ့အညီ ဖြစ်သွားနေပြီနော်။ တစ်ခါတလေ အားထုတ်နေရင်းနဲ့ ပီတိ သဘောမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။

နှစ်သက်နေတယ်၊ သဘောကျနေတယ်၊ ကျေနပ်နေတယ်၊ တရားအားထုတ်ရတာ မပျင်းဘူး။ အဲဒီစိတ်ကို ပြန်ရှုပါ။ ဒါဟာ နှစ်သက်နေတဲ့သဘော၊ သဘောကျနေတဲ့ သဘောလို့ မြင်လို့ရှိရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွားတာပဲ။ ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ရှုမှတ်တဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်နေတယ်။

တရားအားထုတ်နေရင်း အားထုတ်နေရတာ ကောင်းလိုက်တာ ဆိုပြီး၊ ပိုပြီးတော့ ကြိုးစားချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်။ ပျင်းတယ်ဆိုတဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။ လျှော့ချင်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။ တိုးတိုးပြီးတော့ပဲ အားထုတ်ချင်တော့တယ်။ အဲဒီစိတ်တွေကို ပြန်ကြည့်ပါ၊ ကြည့်လို့ရတယ်။ သဒ္ဓါတရား တော်တော် ကောင်းတယ်၊ ဝီရိယတွေလည်း တော်တော် ကောင်းတယ်။ ဒါဟာ သဒ္ဓါတရား၊ ဒါဟာ ဝီရိယလို့ ကြည့်လို့ရတယ်။

အတွေးတွေ တော်တော်နဲသွားပြီးတော့ ရှင်းနေတဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးတွေက တစ်လုံးချင်း ပေါ်လာတယ်။ အရင်တုန်းကလို ဒလဟောကြီး ဝင်မလာဘူး။ အဲဒီလို အခါမျိုးမှာ စိတ်တော်တော်များများကို ကြည့်လို့ရတယ်။ စိတ်ကလေးတစ်ခုခု ဖြစ်လာပြီဆိုရင် သူ့ကို အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်လို့ရတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာ သဒ္ဓါတရားတွေ ဖြစ်တယ်။ ကောင်းလိုက်တာ၊ ဟုတ်လိုက်တာ၊ မှန်လိုက်တာဆိုတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ “တကယ် မလုပ်ကြသေးလို့ တကယ် မဖြစ်ကြတာပါ၊ လုပ်ကြည့်ပါ” လို့ ပြောချင်တဲ့ စိတ်တွေလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီစိတ်ကိုပါ ပြန်ရှုမှတ်မှ။ ပြောချင်နေတဲ့စိတ်ကို မရှုမှတ်ရင် စိတ်ထဲမှာ တရားဟောတတ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာ တရားဟောရင် မကောင်းဘူး။ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ပေမယ့် တရားအားထုတ်မှုမှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တယ်။

မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအသင်း၊ ဆွေမျိုး၊ မိဘတွေကို ကရုဏာ ဖြစ်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာရင်လည်း အဲဒီစိတ်ကို ရှုမှတ်မှ။ ဒီကရုဏာစိတ်ကို ကြာကြာလက်မခံနဲ့၊ ဒီအချိန်မှာ မကောင်းဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာနေတဲ့ ကရုဏာစိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ သေသေချာချာ မြင်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် သိပ်ရှင်းတယ်၊ အားလည်း အားရတယ်၊ သိပ်ကျေနပ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘုရားဟောတဲ့ အဘိဓမ္မာကို သွားဖတ်ကြည့်ရင် ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်တယ်။ အဘိဓမ္မာဟာ တကယ်ဟုတ်လို့ ဟောထားတာပဲ ဆိုတာ ယုံကြည်သွားတယ်။

အားထုတ်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပုံကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါနော်။ တစ်ခါတလေ စိတ်ထဲမှာ အေးနေတယ်။ အေးတာမှ စိတ်တင်မကဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါ အေးနေတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ကိုယ်အပူချိန် တကယ်ပဲ ကျသွားနိုင်တယ်။ တရားအားထုတ်လို့ ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်အပူချိန် ကျသွားတယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ စမ်းသပ်ကြည့်လို့ ရတယ်။ အဲဒီ အေးနေတာလေးကို ပြန်ကြည့်ရင် သိလို့ရတယ်။ စိတ်ရဲ့ အေးငြိမ်းခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်တစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ အေးငြိမ်းခြင်းရဲ့ သဘောလေးကို ပြန်ကြည့်လို့ရတယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်ပြန်တယ်။ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားများပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။

တစ်ခါတလေလည်း စိတ်က ထားတဲ့အာရုံမှာ ကပ်ပြီး တည်ငြိမ်နေတယ်။ ဥပမာ– လူအများ စားကြတဲ့ Chewing gum (ပီကေ) ဆိုပါတော့၊ ပီကေကို ပစ်လိုက်ရင် ထိလိုက်တဲ့နေရာမှာ ကပ်နေတယ်၊ ပြန်မကွာဘူး။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်က အာရုံတစ်ခုကို ရှုမှတ်လိုက်ရင် အာရုံမှာ ကပ်သွားတယ်။ အာရုံကနေ ပြန်ကွာမထွက်ဘူး။ သာမန် သတိ,သမာဓိ နဲ့တဲ့ အခြေအနေမှာတော့ အာရုံတစ်ခုကို ရှုမှတ်ဖို့ ကြိုးစားရင်၊ သိသလိုလို ဖြစ်ပြီးတော့ ပြန်ကွာသွားတယ်။ တခြားအာရုံကို

ရောက်ရောက်သွားတယ်၊ ရောက်ထားတဲ့အာရုံမှာ မနေဘူး။

အဲဒီလို စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်နိုင်ပြီးတော့ စိတ်က ရှင်းသွားရင် သတိ, သမာဓိကလည်း ကောင်းနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ ဦးတည်လိုက်ရင် အဲဒီမှာပဲ ကပ်နေတယ်။ ဆက်ခါဆက်ခါ အဲဒီအာရုံမှာပဲထား၊ ဘယ်လောက် ကြာကြာဖြစ်ဖြစ် ထားလို့ရတယ်။ တခြားအာရုံဆီမှာ ကြာရှည်မနေဘူး။ ကျယ်လောင်တဲ့ အသံတစ်ခု ကြားရင်တောင်မှ တစ်ချက် ကြားပြီးတော့ ပြီးသွားတယ်။ အဲဒါ ဘာသံလဲဆိုတာကို လုံးဝ မစုံစမ်းဘူး။ ကြားလိုက်ပြီးတော့ ဘာသံမှန်း မသိလိုက်ဘူး။ ကြား၊ သိ၊ ပျောက်ပဲ။ ကြားခါမျှ ဖြစ်သွားတယ်။

အတွေးတစ်ခုပေါ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ ပေါ်တော့မလို ဖြစ်သွားတာနဲ့ ပျောက်သွားတယ်။ ပေါ်လာရင်လည်း ပေါ်လာတာကို သိတာနဲ့ ပျောက်သွားတာပဲ။ ဘာဆိုတာကို ပညတ်တဲ့ အဆင့်၊ နာမည်တပ်တဲ့ အဆင့်ထိ မရောက်တော့ဘူး။ တစ်ခုခု ဖြစ်လာတယ်၊ သိတယ်၊ ချက်ချင်း မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီလို သတိ သမာဓိ ကောင်းနေရင် စိတ်က တခြားဘာရုံတွေကို ပြောင်းဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ အဲဒီလို မလွယ်တဲ့အတွက် စိတ်ကို ဒီအတိုင်း လွှတ်ထားလို့ရတယ်။ လွှတ်ထားရင်လည်း နဂို ထားနေကျ အာရုံမှာပဲ ဆက်ပြီး နေတယ်၊ အလိုလို သိနေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘယ်လို တွေးမိလဲဆိုတော့ တရားက သူ့ဟာသူ အားထုတ်နေတာပါလို့ တွေးမိတယ်။ ငါ တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ သိလာတယ်။

ပြင်ပ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို တွေးတောကြံစည်နေတဲ့ စိတ်ကလည်း မရှိတော့ဘူး။ စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန် အခြေအနေတွေကို တိုက်ရိုက်သိနေတဲ့ အခါမှာ ငြိမ်သက်နေရင် ငြိမ်သက်နေမှန်း သိတယ်၊ သိနေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ကြည့်ရင် သိတယ်၊ သိတယ်ဆိုတဲ့ သဘောလေးတွေကို ပြန်သိတယ်။ အဲဒီ သိနေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ရှုမှတ်နေရတာကိုက ပိုကောင်းနေပြန်တယ်။

ငြိမ်သက်နေတာ သက်သက်ကိုပဲ ရှုနေရင် ငြိမ်နေတာက အားကောင်းလာပြီးတော့ သိနေတာက အားနဲနေပြန်ရင် အနိစ္စကို မမြင်နိုင်တော့ဘူး။ သိတဲ့သဘောမှာလည်း အနိစ္စသဘော ပါတယ်။ သိတာကလည်း တစ်ချက်ချင်း တစ်ချက်ချင်း သိတယ် ဆိုတာကို သိတယ်။ တစ်သိပြီးရင် နောက်တစ်သိ။ သိတဲ့ သဘောလေးဟာ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ ပြန်မြင်လာတယ်။ ကြာရင် အဲဒီ သိတဲ့သဘောလေးက တဖြည်းဖြည်း မြန်လာတယ်။ မြန်မြန် သိလာတယ်။

သတိ၊ သမာဓိ သိပ်ကောင်းတုန်းမှာ အခြေအနေ အမျိုးမျိုး စိတ်မှာ

ဖြစ်ပေါ်လာတာကို သေသေချာချာ ဆက်တိုက်ကြည့်တတ်ရင် အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သိစရာ မရှိတော့သလို ဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ချက်မှတ်လိုက်ရင် ပျောက်သွားပြီးတော့ နောက်ထပ် ဘာမှ မပေါ်လာတော့ဘူးလို့ ထင်ရတယ်။ ဘာမှ မရှိတာကြီးကို သိနေတယ်။ အဲဒီအခြေအနေ သဘောသဘာဝ လက္ခဏာဟာ အာကိဉ္စညာယတန ဆိုတဲ့ အရူပစျာန်နဲ့ အတော်လေး သွားတူနေတယ်။

တစ်ခါတလေ သိနေတာလေးက သိမ်မွေ့လွန်းလို့ သိသလိုလို မသိသလိုလိုတောင် ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါတွေကို တတ်နိုင်သလောက် သိအောင် ကြိုးစားမှ။ မသိလို့ရှိရင် ဘာမှ ရှုမှတ်စရာမရှိ ဖြစ်ပြီးတော့ ဒီအတိုင်းပဲ ငြိမ်နေပြီး ဘာမှ မသိတော့သလို ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခါတလေ အဲဒါကိုပဲ တရားထူးလို့ ထင်တတ်တယ်။

ဘာမှ မရှိတော့ဘဲ အကုန်ချုပ်နေတယ်၊ ဘာမှ မသိသလို ဖြစ်နေရင် သိတဲ့စိတ် ရှိသေးသလားဆိုတာ ပြန်ကြည့်ပါ။ သိတဲ့စိတ်ကို ပြန်သိလို့ရသေးရင် ဒါ–လောကီစိတ်ပဲ၊ လောကီအဆင့်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ လောကုတ္တရာစိတ်က သိတာကို ပြန်သိလို့ မရတော့ဘူး။ ဒီလိုအားထုတ်လို့ အဆင်ပြေလာတဲ့ အခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အားထုတ်မှုကို ရပ်တန့်မပစ်ဘဲ ဆက်ပြီး အားထုတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

တချို့တပည့်တွေ ဒကာ ဒကာမတွေဟာ သူတို့ အားထုတ်တာ အတော်ကို ကောင်းနေပြီ၊ ဆက်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် အများကြီး တိုးတက် သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီအခါ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ပြီး ဆက်အားထုတ်မယ် ဆိုရင် တကယ် တိုးတက်မှာပါ။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်က လျှောက်တယ်၊ “တပည့်တော် ဆက်အားထုတ်ရင် ဘာဖြစ်မယ် ဆိုတာကို သိတယ်၊ အဲဒီတော့ တပည့်တော် ဆက်မလုပ်ဘူး၊ ဒီလောက်နဲ့ တော်ထားအုံးမယ်။” တဲ့။ သူက ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲ ဆိုတော့ ချောက်ကြီးတစ်ခုကို ဟိုဘက် ဒီဘက် ကူးဖို့အတွက် အလယ်ခေါင်မှာ ကြိုးတစ်ချောင်း ရှိတယ်။ အဲဒီကြိုးကို ကိုင်ပြီး လွှဲလိုက်ပြီး ကြိုးကို လွှတ်လိုက်ရင် ဟိုဘက်ကမ်းကို ရောက်သွားမှာနော်။ ဒီဘက်ကို ပြန်လာလို့ မရတော့ဘူး။ ဟိုဘက်ကို ရောက်ခါနီးမှ မလွှတ်ရဲဘူး၊ ကြိုးကို ဒီအတိုင်းပဲ ကိုင်ထားတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဘက်ကို ပြန်လာတယ်။

စိတ်ရဲ့သဘာဝက ဘယ်လောက် ဆန်းကြယ်သလဲနော်။ လိုချင်လွန်းလို့ ကြိုးစားတယ်။ တကယ်ရတော့မယ် ဆိုတော့ နေဦး၊ စဉ်းစားအုံးမယ် ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်ကိုလည်း ပြန်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီစိတ်မျိုးက ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီလို အကြိမ်များများ လွှဲနေတတ်တယ်။ လောကီစိတ်ဘက်ကို

ပြန်ပြန်လာတယ်။ အကယ်၍ ဆက်အားထုတ်ပြီး တကယ် ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီ ဆိုရင်တော့ လွှတ်လိုက်ရုံပဲ ရှိတယ်။ ဒါကို မှတ်သား ထားသင့်တယ်။ အကယ်၍ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖြစ်လာခဲ့ရင် ဒီစိတ်ကို နားလည်ဖို့လိုတယ်၊ အပြစ် မတင်သင့်ဘူး။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့သဘာဝပဲ။

နေနေကျ နေရာမှာ ဆက်နေချင်တယ်။ ဒီနေရာကိုပဲ ပိုကောင်းအောင် ပြုပြင်ပြီး ဆက်နေသွားချင်တယ်။ တစ်ခါမှ မရောက်ဖူးတဲ့ နေရာသစ်ကို သွားရမှာ နဲနဲ ကြောက်တတ်တယ်။

ဒကာ၊ ဒကာမတွေအားလုံး တရားကို တကယ် စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်ကြပါ။ စွဲမြဲရင် တိုးတက်ပါတယ်။ မတိုးတက်ဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အဲဒါကို ယုံကြည်စိတ်ချဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးက နေ့စဉ် နေ့စဉ် ကောင်းသည်ထက် ကောင်းတာတွေ လုပ်သွားဖို့၊ မြင့်သည်ထက် မြင့်တဲ့ဘက်ကို သွားဖို့နဲ့ နောက်ဆုံးမှာ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်ရဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒကာ ဒကာမတွေအားလုံး တစ်နေ့တခြား စိတ်ထား သဘောထား ပိုကောင်းလာပြီး မိမိကိုယ်ကို ချစ်ခင်လေးစား တန်ဖိုးထားနိုင် ကြပါစေ။ အမြင့်ဆုံး အသိဉာဏ်ကို ရအောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။

သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

ဒကာ ဒကာမတွေကို သီလမယူခင်မှာ ကြိုကြိုတင်တင် ပြောချင်တာလေး တစ်ခုရှိတယ်။ အရင်တုန်းကလည်း ပြောဖူးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာလေး တစ်ခုပါ။ အဲဒီ အကြောင်းအရာကို ရဟန်းဖြစ်ခါစတုန်းက စာပေထဲမှာ ဖတ်ရှု လေ့လာဖူးတာပါ။ ဖတ်ရှု, မှတ်သားဖူး ကတည်းက အဲဒီ အကြောင်းအရာလေးကို အင်မတန် နှစ်သက်တယ်။ အဲဒီ အကြောင်းကြောင့်ကိုပဲ ဘုရားကို ပိုပြီးတော့ ကြည်ညိုတယ်။ အတုလည်း ယူမိတယ်။

အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်က ဒကာ ဒကာမတွေ ဆုံကြတဲ့အခါမှာ သီလယူကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သီလပေးတဲ့အခါ ဒကာ ဒကာမတွေ လိုက်ဆိုတတ်အောင် ရှေ့ကနေ ဆိုပေးလိုက်တယ်၊ ဆိုပြီးတဲ့အခါ တပည့်တွေ ဒကာ ဒကာမတွေက နောက်ကနေ လိုက်ဆိုကြတယ်။ အဲဒီလို ဒကာ ဒကာမတွေ လိုက်ဆိုတုန်းမှာ မြတ်စွာဘုရားက တခြား ဘာကိုမှ အာရုံမပြုဘဲ သမာပတ်ဝင်စားပြီး နေလေ့ရှိတယ်တဲ့။

ရှေ့က မြတ်စွာဘုရားက တစ်ပိုဒ်ဆိုပေးတုန်းမှာ နောက်က ဒကာ ဒကာမတွေ လိုက်ဆိုနေတဲ့ အချိန်လေးဟာ ဘယ်လောက်များ ကြာမလဲ။ သိပ်ကြာမှာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ စက္ကန့် အနည်းငယ်လောက်ပဲ ရှိမယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ စက္ကန့် အနည်းငယ်လောက်ကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကို တခြားအာရုံမှာ မထားဘဲနဲ့ သမာပတ်အာရုံနဲ့ပဲ နေလေ့ရှိတယ် ဆိုတော့ ဒါဟာ အတုယူစရာ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။

အခု ဆရာတော်တွေ သံဃာတော်တွေက ဒီလို သာရေးနာရေး လှူရေး တန်းရေး စသည်ဖြင့် ရှိတဲ့အခါမှာ သီလဆောက်တည်ဖို့ရာ သီလပေးလေ့ရှိတယ်။ သီလယူတဲ့အခါ ရှေ့က ဆရာတော်တွေ ဆိုပေးတုန်းမှာလည်းပဲ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ သတိလေးကပ်ပြီးတော့ နေလိုက်ဖို့၊ သိပြီးတော့ နေလိုက်ဖို့နဲ့ ရှေ့က ဆိုပေးတာ ဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ နောက်က လိုက်ဆိုတုန်းမှာလည်းပဲ သတိလေးနဲ့ သေသေချာချာ သိပြီးတော့ ဆိုလိုက်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်စေချင်ပါတယ်။

နှစ်ပေါင်းများစွာ ကတည်းက သီလ ယူလာကြတာဆိုတော့ သီလယူတဲ့အခါ ဆိုရတဲ့ ပါဠိရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို သိလောက်တယ်လို့လည်း ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိုက်ဆိုတုန်းမှာလည်း သီလရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို သိပြီး သတိနဲ့ ဆိုဖို့၊ လိုက်မဆိုဘဲ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်လေးနဲ့ နားထောင်နေတုန်းမှာလည်း သတိလေး သေသေချာချာ ကပ်ပြီးတော့ စိတ်က တစ်ခြားအာရုံတွေ၊ ဟိုအကြောင်း

ဒီအကြောင်းတွေ မတွေးဘဲနဲ့ သီလယူလိုက်ရတော့ လုပ်ရတာ စိတ်ထဲမှာ ပိုပြီးတော့ လေးနက်တယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ပိုပြီးတော့ ကျေနပ်မှုရှိတယ်။

ဒီလိုလုပ်ဖို့ သတိပေးထားတာလည်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ထဲမှာ ပါတယ်နော်။ "ဘာသိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊ တုံဏှိဘာဝေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ" "စကားပြောတုန်းမှာလည်း သတိနဲ့ပြောပါ၊ ဆိတ်ဆိတ်နေတုန်းမှာလည်း သတိနဲ့နေပါ" တဲ့။

ဘယ်အချိန် ဘယ်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် သတိလေးကပ်ပြီး နေဖို့ရာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအချက်ကိုပဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပိုပြီးတော့ ရှင်းအောင်၊ သဘောပေါက်အောင် ပြောချင်တယ်။ ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် သဘောထားနဲ့ နာယူမှတ်သား စေချင်တယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်ရဲ့အစွမ်းသတ္တိ

ဉာဏ်မပါဘဲနဲ့ ပြုတဲ့ကုသိုလ်ကို "ဉာဏဝိပ္ပယုတ် ကုသိုလ်" လို့ ခေါ်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့မယှဉ်တဲ့ ကုသိုလ်ဟာ အင်မတန် အကျိုးပေး အားနဲတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကို ခေါ်တာ။ သတိမပါ၊ ဉာဏ်မပါလို့ရှိရင် စိတ်မှာ အစွမ်းသတ္တိ နဲနေတယ်။ စိတ်အားထက်သန်မှု နဲနေတယ်။

သတိပါ၊ ဉာဏ်ပါလို့ရှိရင် "ဉာဏသမ္ပယုတ် ကုသိုလ်" လို့ ခေါ်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ ကုသိုလ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ကုသိုလ်ဟာ အကျိုးပေး အားကြီးတယ်။ သတိပါတဲ့ အတွက်ကြောင့်၊ ဉာဏ်ပါတဲ့ အတွက်ကြောင့် စိတ်က ပိုပြီးတော့ အားရှိတယ်။ အားကောင်းတယ်။

သတိ မပါဘဲနဲ့ ဉာဏ်ပညာ မပါနိုင်ဘူး။ စိတ်စေတသိတ် ယှဉ်ပုံကို လေ့လာကြည့်တဲ့ အခါမှာ သတိမပါတဲ့စိတ်ဟာ ပညာယှဉ်တာ မတွေ့ရဘူး။ သတိပါမှ ပညာပါလာတယ်။ အဲဒီတော့ ပြုရတာချင်းတူတူ ပိုပြီးတော့ ထက်သန်တဲ့၊ အားကောင်းတဲ့၊ အားကြီးတဲ့ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် သတိလေးပါ ထည့်ပြီးတော့၊ သိပြီးတော့ ပြုလိုက်ပါ။

သီလယူတဲ့အခါမှာ သီလရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း သိတယ်ဆိုရင် စိတ်စေတနာလည်း အင်မတန် ထက်သန်တယ်။ ကိုယ် ဘာလုပ်နေလဲ၊ ဘာကြောင့်လုပ်နေလဲ ဆိုတာ သိတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဒီလို ပြောနေတာ၊ ဆိုနေတာ၊ လုပ်နေတာကိုပါ သတိကပ်ထားလို့ရှိရင် အဲဒီအချိန်မှာ သတိပဋ္ဌာန် တရားကို ပွားပြီးသား ဖြစ်နေမယ်။ ဒီလို အလေ့အကျင့်ကို လုပ်မယ်ဆိုရင် ရနိုင်ပါတယ်။ မခက်ပါဘူး။

တစ်စက္ကန့်မှာ ကုသိုလ်စိတ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်း

စောစောတုန်းက ပြောခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာလေးကိုပဲ ဒကာ ဒကာမတွေ ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် ခံယူနိုင်အောင် ထပ်ပြီး ပြောပြချင်သေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဒကာ၊ ဒကာမတွေ သီလယူတဲ့အခါ ရှေ့က "ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ" လို့ ဆိုပေးလိုက်တယ် ဆိုပါတော့၊ ဒီသရဏဂုံသုံးပါးကို ဆိုလိုက်ရတာ အချိန်အားဖြင့် ဘယ်လောက်ကြာမယ် ထင်သလဲ ခန့်မှန်းကြည့်စမ်းပါ။ လေး, ငါး စက္ကန့်လောက်ပဲ ရှိမယ်။

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ရှေ့က သရဏဂုံသုံးပါးကို ဆိုပေးပြီးတော့ နောက်က ဒကာ ဒကာမတွေ လိုက်ဆိုနေတုန်းမှာ မြတ်စွာဘုရားက သမာပတ်ဝင်စားပြီးတော့ နေလိုက်တယ်-တဲ့။ ဒီငါးစက္ကန့်လောက် အချိန်လေး လက်ဖျစ်နဲ့တွက်မယ်ဆိုရင် လေး, ငါး, ခြောက်ချက်လောက်ပဲ ရှိမယ်၊ ဒီလောက်အချိန်လေးကို အလကား ဖြစ်မသွားစေဘူး။ တန်ဖိုးရှိရှိ နေလိုက်တယ်။ အဲဒါကိုက အင်မတန် ကြည်ညိုစရာလည်း ကောင်းတယ်၊ အင်မတန် အတုယူစရာလည်း ကောင်းတယ်။

သာမန်အားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် တစ်စက္ကန့်ဆိုတာ အချိန်အားဖြင့် ဘယ်လောက်မှ မကြာဘူး။ လက်ဖျစ် တစ်ဖျစ်လောက်ပဲ ကြာတယ်။ လက်ဖျစ်တစ်ဖျစ် အတွင်းမှာ စိတ်ပေါင်း ဘယ်လောက် ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်သားဖူးသလဲ။ လက်ဖျစ်တစ်ဖျစ် အတွင်းမှာ စိတ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းလောက် ဖြစ်တယ်တဲ့။ တော်တော်ကြီးပဲ များတာနော်။ အံ့ဩစရာ ကောင်းလောက်အောင် များလွန်းပါတယ်။

အခုခေတ်ပေါ်နေတဲ့ ကွန်ပျူတာတွေတောင်မှ တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ ကွန်ပျူတာတစ်ခုက နောက်ကွန်ပျူတာ တစ်ခုကို အချက်အလက် သန်းနဲ့ချီပြီး ကူးပြောင်းပေးနိုင်တယ် တဲ့။ ကွန်ပျူတာထက် စိတ်က အဆပေါင်းများစွာ မြန်ပါတယ်။

တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ, လက်ဖျစ်တစ်ဖျစ် အတွင်းမှာ စိတ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းလောက် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အတွင်းမှာ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်လိုက်ရရင် ကုသိုလ်စိတ်ပေါင်း ဘယ်လောက်ဖြစ်မလဲ။ ကုဋေနဲ့ချီပြီး ဖြစ်သွားပြီနော်။ နဲသလား။ မနဲပါဘူးနော်။ အကယ်၍ အဲဒီအချိန်မှာ အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်သွားတယ် ဆိုရင်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

အဲဒီတော့ သာမန်အားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် အချိန်ကလေးက တစ်စက္ကန့်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်အရေအတွက်နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အင်မတန် များပါတယ်။ အဲဒီတော့

ဒီတစ်စက္ကန့် အတွင်းမှာ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်လိုက်လို့ရှိရင် ကုသိုလ်စိတ်ပေါင်း ကုဋေနဲ့ချီပြီး ဖြစ်လိုက်ရတဲ့ အတွက်ကြောင့် တန်ဖိုးဖြတ်လို့ ရမလား၊ မရနိုင်ဘူး။ ယူတတ်ရင် ဒီတစ်စက္ကန့်ဟာ ဘယ်လောက် အကျိုးများသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်နော်။ မယူတတ်ရင် ဒီအချိန်မှာ တွေဝေပြီးတော့ နေချင်နေမယ်။ မောဟတွေ အားကြီးနေချင်လည်း နေမယ်။ လောဘဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။ ဒေါသ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။ မာန၊ မနာလိုဝန်တိုတာတွေ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။ ငိုက်မျဉ်းနေရင်လည်း နေမယ်။ ထိုင်းမှိုင်းနေချင် နေမယ်။ ဒါတွေ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဒီအချိန်ဟာ အလကား ဖြစ်သွားတာပဲ။ တန်ဖိုးမရှိတော့ဘူး။

အချိန်သည်ပင်လျှင် ဘဝ

ဒကာ ဒကာမတွေ အားလုံးကို အချိန်ရဲ့တန်ဖိုး, ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကို အင်မတန် လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်စေချင်တယ်။ အနောက်နိုင်ငံက လူတွေ ပြောကြတယ်– Time is money. တဲ့။ အချိန်သည်ပင်လျှင် ပိုက်ဆံလို့ ဆိုလိုတယ်။ အချိန်ရှိတုန်းမှာ အလုပ်ကို ကြိုးစားပြီးတော့လုပ်ရင် ပိုက်ဆံရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်ကို တန်ဖိုးထားကြပါလို့ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောလိုက်တာပါ။ သူတို့ကတော့ ရုပ်ပိုင်းကို အားသန်တဲ့လူတွေ၊ ပိုက်ဆံကို တန်ဖိုးထားတဲ့လူတွေ ဆိုတော့ ဒီလိုပြောတာပေါ့။

တကယ် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့်ရင် အချိန်သည်ပင်လျှင် ဘဝပဲ။ ဘဝကို အချိန်နဲ့ တိုင်းတာကြတာပါ။ တစ်သက်တာ နှစ်ပေါင်း ဘယ်လောက် နေသွားရတယ်ဆိုတာ အချိန်အတိုင်းအတာကို ပြောတာပါ။ တစ်သက်တာ နေသွားရတဲ့ အချိန်ကို ဘဝလို့ ပြောတာပါပဲ။

ဥပမာ– အသက်(၇၀)နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီ(၇၀)ကို တစ်လုံးတည်း တစ်ခဲတည်း ရသလား။ မရပါဘူးနော်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရသလဲ။ တစ်စက္ကန့်ပြီး တစ်စက္ကန့် ရတယ်လို့ပဲ ဆိုရမှာပဲ။ တစ်စက္ကန့် ပြီးမှပဲ တစ်စက္ကန့်ရတယ်။ နှစ်စက္ကန့်တောင် တစ်ပြိုင်တည်း မရဘူး။

ဒီတစ်စက္ကန့်လေးကို တန်ဖိုးထားနိုင်မှ နောက်တစ်စက္ကန့်လေးကိုလည်း တန်ဖိုးထားနိုင်မှာ။ ဒီလို စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း၊ တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းကို တန်ဖိုးထားနိုင်မှသာ ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝ ဖြစ်မှာပါ။ Time is life. အချိန်သည်ပင်လျှင် ဘဝ၊ အချိန်သည်ပင်လျှင် အသက်ပဲ။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားသလားလို့ မေးရင် ဘယ်လိုများ ဖြေကြမလဲ။ တန်ဖိုးမထားဘူးလို့ ဖြေချင်တဲ့လူလည်း ဖြေမှာပေါ့။ လူအမျိုးမျိုး ရှိတတ်တာ ကိုး…။ သို့သော် များသောအားဖြင့်တော့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားတယ်လို့ပဲ ပြောမှာပါပဲနော်။

အသက်ရှည်ရှည် နေချင်သလားလို့ မေးရင်ရော … အသက်ရှည်ရှည် နေချင်ပါတယ်လို့ ဖြေမှာပါပဲ။ အသက် ဘယ်လောက်ရှည်ရှည် နေချင်သလဲလို့ မေးရင်ရော ဘယ်လိုများ ဖြေမလဲ…။ အသက်(၁၀၀) လောက် ရှည်ချင်တယ် ဆိုပါတော့။ (ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အသက် (၈၀) အသက်(၉၀)၊ အသက်(၁၀၀) နေရတဲ့ လူတွေကို မြင်ဖူးကြမှာပါ။ (၈၀)လောက်က မြင်ဖူးဖို့ မခဲယဉ်းပါဘူး။) အဲဒီလို အသက် ၈၀, ၉၀, ၁၀၀ လောက် နေသွားတဲ့လူတွေမှာ သူတို့ရဲ့

နောက်ဆုံးအချိန်တွေကို ဘယ်လို နေသွားကြသလဲ။ တစ်နေ့တာ ဘယ်လို နေသွားကြသလဲ ဆိုတာ အကဲခတ်ကြည့်ပါ။

ဘုန်းကြီးသိတဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါး ရှိတယ်။ သူ့အသက်က (၉၀လောက်) ရှိပြီ။ သူ နေ့မှန်း၊ ညမှန်း မသိတော့ဘူး။ တစ်ခါတလေ ညနေကို မနက်လို့ ထင်တယ်။ မနက်မှာ သူ့ကို ဆွမ်းကပ်တော့ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီး ခဏမှေးသွားတယ်။ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ ပြန်နိုးတဲ့အခါ သူက အဲဒါကို မိုးလင်းပြီလို့ ထင်နေပြီးတော့ "ငါ့ကို ဆွမ်းကပ်ကြဦး" တဲ့။ အဲဒီတော့ အနားမှာရှိတဲ့ ဘုန်းကြီးတွေက သူ့ကို ဘာမှ ရှင်းမပြချင်တော့ "စတုမဓုလေး ဘုဉ်းပေးပါ၊ ဖျော်ရည်လေး ဘုဉ်းပေးပါဘုရား" ဆိုပြီး ကပ်လိုက်ရော၊ ကပ်တော့ အဲဒါလေး စားပြီး၊ သောက်ပြီး နေလိုက်တယ်။ နောက်နေ့ကျတော့ "မနေ့က ငါ ဆွမ်းမစားလိုက်ရဘူး။ ငါ စတုမဓုလေး နဲ့နဲ့စားပြီး တစ်နေကုန် နေရတာ။ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ ဆွမ်းမကပ်ကြဘူး" လို့ ပြောတယ်။ သတိတွေ မကောင်းတော့ဘူး။

အဲဒီတော့ ဒီလောက် အသက်ကြီးတဲ့ လူတွေမှာ သတိချို့ယွင်းတာ၊ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ရှားရှားပါးပါး ကုသိုလ်ကံ ထူးတဲ့သူ နဲ့နဲ့လောက်တော့ သတိတွေ ကောင်းတယ်၊ ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းတယ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ သို့သော် များသောအားဖြင့် အသက် သိပ်ကြီးသွားရင် မျက်စိလည်း မကောင်းတော့ဘူး၊ နားလည်း သိပ်မကောင်းတော့ဘူး၊ သတိတွေလည်း ချို့ယွင်းကုန်ပြီ။ စားတော့လည်း စားမယ် ဆိုပြီးတော့သာ စားလိုက်ရတယ်၊ လေး, ငါး လုပ်လောက်ပဲ စားနိုင်တယ်။ တခြား ဘာမှလည်း အားကြိုးမာန်တက် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီလိုအခါမှာ တစ်နေ့တာရဲ့အချိန်တွေကို နေလိုက်ရတဲ့ အရည်အသွေး (Quality)ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် မြင့်မားတယ်လို့ ဆိုနိုင်သလား။ မဆိုနိုင်ဘူးနော်။

ငယ်ငယ်တုန်းက အချိန်နဲ့၊ အသက်ကြီးတဲ့ အချိန်နဲ့ အချိန်ချင်း တူသော်လည်း အချိန်ကို အသုံးချတဲ့ အရည်အသွေးချင်း မတူတော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အခုလို ကျန်းမာနေတဲ့အချိန်၊ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်တဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ့်အချိန်ကို ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးထားရမယ်။ Quality time ဖြစ်အောင် နေတတ်ရမယ်။ အချိန်တန်ဖိုးကို သိသင့်တယ်။ အခုလို ကျန်းမာနေတဲ့ အချိန်မှာ ရရှိတဲ့ တစ်နေ့တာအချိန်ဟာ ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးရှိတယ်။

အသက်ကြီးလို့ အိုမင်းသွားတဲ့ အချိန်မှာ သတိတွေ မေ့လျော့ ချွတ်ချော်ပြီး နေတယ်။ တစ်နေ့တာ ရသော်လည်းပဲ သူ့တစ်နေ့တာ အချိန်ဟာ ဘယ်လို ကုန်သွားမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး။ မောဟနဲ့နေတာ များသွားပြီကိုး။ အင်မတန် တရားအားထုတ်တာမှာ ပေါက်ရောက်တဲ့သူတွေ၊ သတိ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ သူတွေ ဆိုရင်တော့ အဲဒီလောက် အသက်ကြီးသွားလည်းပဲ သတိလက်လွတ်

ဖြစ်တာမျိုး မဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မိမိ အခု ရရှိထားတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကို အများဆုံး တန်ဖိုးထားစေချင်တယ်။

မမေ့မလျော့ သတိနဲ့ နေပါ

သီလယူတဲ့အခါမှာလည်း နောက်ဆုံးအပိုဒ်မှာ နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ "အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ" လို့ ထည့်လေ့ရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီ "အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ" ဆိုတဲ့ ဩဝါဒကို နေ့စဉ်ပဲ ပေးတော်မူတယ်တဲ့။ နောက်ဆုံး ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုခါနီးမှာတောင်မှ ဒီဩဝါဒကိုပဲ ထပ်ပြီးတော့ ပေးတော်မူတယ်။

"မမေ့မလျော့ သတိနဲ့နေပါ" ဆိုတဲ့ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဟာ အင်မတန် လေးနက်တယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်နဲ့ တူတာမပြောနဲ့ နီးစပ်တာကိုတောင်မှ တခြား ဘယ်အယူဝါဒမှာမှ မတွေ့ရဘူး။ ဒါကို အရေးကြီးတယ်လို့ ဘယ်သူမှ မသိကြဘူး။ မမေ့မလျော့ သတိလေးကပ်ပြီးတော့ အမြဲတမ်းနေဖို့ ဆိုတာ အရေးကြီးမှန်း သဘောမပေါက်ကြဘူး။ မြတ်စွာဘုရားသာလျှင် ဘုရားရဲ့ဉာဏ်တော်နဲ့ အပ္ပမာဒရဲ့ တန်ဖိုးကို သိတာပါ။ အဝိဇ္ဇာနဲ့ မောဟတို့ရဲ့ အပြစ်ကို သေသေချာချာ သိတော်မူတာကြောင့် ထပ်ခါထပ်ခါ မှာတော်မူတယ်။

ဒီတော့ ... ဘုရားကို ကြည်ညိုတယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား အလေးထားဆုံး ဖြစ်တဲ့ ဩဝါဒကို အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီးတော့ လိုက်နာရမယ်။ ဒီလို လိုက်နာမှသာလျှင် ဘုရားကို တကယ်ပဲ ကြည်ညိုရာ ရောက်မယ်။ သာမန်လောက် ကြည်ညိုတယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ရရုံလောက် ရှိမှာပေါ့။ ဒီလို ဩဝါဒ အဆုံးအမကို တကယ်ထိထိမိမိ လိုက်နာလို့ရှိရင် ကုသိုလ်ရရုံတင် မကဘူး။ အင်မတန် လေးနက်မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေပါ ရသွားနိုင်တယ်။

အပ္ပမာဒတရားကို ကျင့်သုံးပြီးတော့ ဘယ်လိုနေသွားရင် ကောင်းမလဲ ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် အများကြီး စဉ်းစားသင့်တယ်။ ဘုရားဟောလိုက်တဲ့ "အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ" "မမေ့မလျော့ သတိနဲ့နေ" ဆိုတဲ့ ဩဝါဒထဲမှာ "ဘယ်အချိန်" ဆိုပြီးတော့ ကန့်သတ်ပိုင်းခြားထားတဲ့ သဘော မပါဘူးနော်။ အဲဒီလို မပါခြင်းသည်ပင်လျှင် အမြဲတမ်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်သွားတယ်။ အမြဲတမ်းဆိုတာက နံနက် နိုးတဲ့အချိန်က စပြီး အိပ်ပျော်သွားတဲ့ အချိန်ထိ ကြားထဲမှာ အချိန်ပြည့်ကို ဆိုလိုတာ။

"ဒီလောက် အချိန်ပြည့်ကြီးကို သတိကပ်ပြီးတော့ အပ္ပမာဒတရားနဲ့ နေလို့ ဖြစ်ပါ့မလား" လို့ တွေးချင်လည်း တွေးကြလိမ့်မယ်။ "ဒီလောက်ကြီးတော့ တို့ မတတ်နိုင်ပါဘူး" လို့ ထင်ချင်လည်း ထင်မယ်။ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ကြည့်ရင်တော့ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် မရရင်တောင်မှ တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြာလေ ပိုရလေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒီဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း ဒီလို ဘုရားဟောတဲ့ ဩဝါဒ အဆုံးအမ တွေကို လေ့လာဖတ်ရှုရင်း နည်းနည်းလေးက စပြီး အားထုတ်တာပါ။

စ,အားထုတ်တုန်းကဆို (၁၀)မိနစ်ပဲ။ တစ်ခါ တရားထိုင်ရင် (၁၀) မိနစ်ပဲ ထိုင်တယ်။ အဲဒီတုန်းက သတိနဲ့ နေတာဟာ နက်နဲမှန်းလည်း မသိပါဘူး။ ကြားဖူးနားဝ တစ်စွန်းတစ်စနဲ့ပဲ တရားထိုင်တယ်။ နောက်တော့မှ တဖြည်းဖြည်း ပိုပြီးတော့ လုပ်ကြည့်ရင်းနဲ့ သဘောပေါက်လာတယ်။ "သြော်... စောစောက သိရင် တော်တော်ကောင်း သား" လို့ တွေးမိတယ်။

တချို့ လူတွေက နေရင်းထိုင်ရင်း သွားရင်းလာရင်း စားရင်း သောက်ရင်းနဲ့ တရားအားထုတ်လို့ ရမှန်းမသိလို့ မလုပ်ဖြစ်တာ။ တချို့ကတော့ တရားအားထုတ်ရတာ ခက်တယ်ထင်ပြီး မလုပ်ဖြစ်တာ။ တချို့ကလည်း တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ သူ့အချိန်လေးနဲ့သူ လုပ်ရတာပါလို့ ဆိုပြီး မလုပ်ဖြစ်တာ။ တချို့ကျတော့ တရားအားထုတ်ရ မှန်းကို မသိလို့ မလုပ်ဖြစ်တာတွေ ရှိတယ်။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ တရားအားထုတ်တာ သူ့အချိန်နဲ့သူ လုပ်ရတယ်လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ အမြဲတမ်းလုပ်ရတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ သဘော ဖြစ်သွားပြီနော်။ အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်မယ် ဆိုရင် "ကိုင်း... ငါတော့ (၁၀)မိနစ် တရားထိုင်မယ်" ဆိုပြီး ထိုင်တယ်။ ပြီးပြီ။ (၁၀)မိနစ် ပြီးသွားရင် ပြီးပြီ။ အဲဒီလောက် ပြီးသွားရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော်တော်လေး လုပ်လိုက်ရပြီဆိုပြီး တစ်မျိုးလည်း ကျေနပ်သွားတယ်။ ဆက်ပြီးတော့ မလုပ်တော့ဘူး။

နောက်မှ "အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ" ကို သဘောပေါက် လာတော့တယ်။ "နိုးတဲ့အချိန်က စပြီး သတိနဲ့ နေရမှာကိုး။ သတိနဲ့ နေတာသည်ပင်လျှင် တစ်နည်းအားဖြင့် တရားအားထုတ်နေတာ" လို့ အဲဒီလို သဘောပေါက်လာတယ်။ ဒီလို သဘောပေါက်လာတော့ ဘာအကျိုး များသွားသလဲဆိုရင် တရားအားထုတ်ဖို့ရာ အချိန်တွေ အများကြီး ယူတတ်လာတယ်။

ယခုခေတ် ဒကာ ဒကာမတွေ အလုပ်အလွန်များကြတယ်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့ အလုပ်ကို သီးသန့် အချိန်ပေးပြီး လုပ်နိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ အဲဒီတော့ မနက်အိပ်ရာထ နိုးနိုးချင်း နိုးပြီဆိုတာ သိတာနဲ့ ရသလောက် သတိလေးကပ်ပြီး နေလိုက်ပါ။ အသက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝလေး ရှူလိုက်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလို ရှူခိုင်းရသလဲဆိုရင် ဒီလိုရှူရင် အောက်ဆီဂျင် တော်တော်များများ ရတယ်။ ဒီအောက်စီဂျင်ကြောင့်ပဲ ဦးနှောက်ကို ပိုပြီးတော့ ကြည်လင်သွားစေတယ်။ ပိုပြီးတော့ နိုးသွားစေတယ်။

တစ်ခါတရံ နိုးခါစမှာ နဲနဲလေး ငိုက်ချင်သေးတယ်။ အရှိန် မကုန်သေးဘူး။ ထိုင်းမှိုင်းမှုက ကျန်သေးတယ်။ အဲဒီလို အားရပါးရ အသက်ရှူလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ထိုင်းမှိုင်းမှု ပျောက်သွားတယ်။ စမ်းကြည့်ပါ။ အားရပါးရ (၁၀)ကြိမ်၊

(၁၅)ကြိမ်လောက် အသက်ရှူကြည့်ပါ။ ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်သွားတယ်။ နိုးသွားတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ရင်းနဲ့ အိပ်ရာထဲမှာပဲ အိပ်နေရင်း ဆက်ပြီးတော့ ရသလောက် သတိကပ်ပြီးတော့ နေလိုက်ပါ။ ချက်ချင်း မထနဲ့ဦး။

အိပ်ရင်းနဲ့ တရားမှတ်ပါ။ ဒါဟာ ဘုရားဟောထဲမှာ အထောက်အထား ရှိတယ်။ "ဇာဂရိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ" တဲ့။ "နိုးတဲ့အချိန်မှာ နိုးနိုးချင်း သတိလေး ဉာဏ်လေးနဲ့ နေပါ။" ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာ တစ်ခုခုကို သိနေရင်း နေပါ။ စိတ်မှာ ဖြစ်တာကိုလည်းပဲ ဖြစ်နေမှန်း သိနေပါ။ ဒီလို သိနေတာဟာ (၅)မိနစ် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ (၁၀)မိနစ် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အကယ်၍ လူကြီးတွေဆိုရင် တစ်ခါတလေ အစောကြီး နိုးတတ်တယ်။ အိပ်ရာက ထရမှာလည်း နဲနဲလေး ဝန်လေးနေတတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် အခုလို အေးတဲ့ရာသီဆိုရင် မထချင်ဘူး။ မထချင်ရင် ကိစ္စမရှိဘူး။ အိပ်ရာမှာ အိပ်လျက်နဲ့ပဲ တရားအားထုတ်ပါ။

နိုးနိုးချင်း ဒီလို သတိကပ်ပြီးတော့ မနေလိုက်ရင် စိတ်က ပျံ့လွင့်နေတော့မှာပဲ။ တစ်ခုခုကို တွေးနေတော့မှာပဲ။ ဟိုလိုလို၊ ဒီလိုလို မရေရာတဲ့ အတွေးတွေ တွေးနေမယ်။ မကြည်မလင် ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းကြီး ဖြစ်နေမယ်။ ဒီလို စိတ်ပြန့်လွင့်တာကို သင်္ဂြိုဟ်ထဲက ပါဠိကို ယူသုံးရင် ဥဒ္ဒစ္စလို့ ခေါ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ထဲက သုံးထားတဲ့ပါဠိတော်ကို သုံးမယ်ဆိုရင် "ဝိက္ခိတ္တစိတ်" လို့ ခေါ်တယ်။ လွင့်ပစ်သလို ပြန့်ကျဲနေတဲ့ သဘောကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေကို ကုသိုလ်စိတ်တွေလို့ ခေါ်မလား။ အကုသိုလ်စိတ်တွေလို့ ခေါ်မလား။ အကုသိုလ်...နော်။ ကုသိုလ်ဘက် ရောက်ချင်လည်း ရောက်တတ်ပါတယ်။ သို့သော် ဖြစ်ခဲပါတယ်။

ဥဒ္ဒစ္စဖြစ်ပြီဆိုရင် သူနဲ့တွဲလျက် ကုက္ကုစ္စဖြစ်တယ်။ ကုက္ကုစ္စဆိုတာ နားလည်လွယ်အောင် ပြောရရင် ပူလောင်တဲ့စိတ်ပဲ။ နောင်တရတဲ့ သဘော၊ ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေခြင်းဆိုတဲ့ သဘောပဲ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တစ်ခုခု အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စ ရှိနေတယ် ဆိုပါတော့ (ရှိနေတယ် ဆိုပါတော့လို့သာ ပြောရတာ တကယ်တော့ ရှိနေတာပါပဲ။) အဲဒီ အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စဟာ အရေးကြီးရင် ကြီးသလို မကြာမကြာ ပေါ်တတ်တယ်။

တချို့ ဒကာ ဒကာမတွေဆိုရင် နိုးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ထဲ အဲဒီ အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စ ခေါင်းထဲရောက်လာတယ်။ စိတ်ပူလာတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲလာတယ်။ "နိုးနိုးချင်း စိတ်ဆင်းရဲတယ်" လို့ သူတို့ကိုယ်တိုင် ပြောတာ ကြားရတယ်။ တစ်ရေးနိုးရင်တောင် စိတ်ဆင်းရဲစရာ အတွေးက ချက်ချင်း ခေါင်းထဲ ရောက်လာတယ်။

အဲဒီတော့ နိုးနိုးချင်း သတိကပ်တာလေးကို အလေ့အကျင့် လုပ်ထားပါ။

အကယ်၍ အဲဒီ အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စ ခေါင်းထဲ ရောက်လာရင်လည်းပဲ ချက်ချင်း သိလိုက်ပါ။ သိပြီးတော့ပဲ နေလိုက်ပါ။ ပြီးရင် ချက်ချင်း အသက်ရှူတာမှာပဲ ပြန်ထားလိုက်ပါ။ အားရပါးရ အသက်ရှူလိုက်ပါ။

ဖြစ်စေချင်တဲ့ စေတနာက ဘာလဲဆိုတော့ တစ်နေ့တာမှာ ပထမဦးဆုံး နိုးကြားတဲ့ အချိန်ကလေးထဲမှာ "အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ" ဆိုတဲ့ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကို ထည့်ပြီး ဒီအဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့် သုံးပြီးတော့ တရားနှလုံးသွင်းတဲ့ စိတ် ဖြစ်လာစေချင်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် မကောင်းဘူးလား။ အင်မတန် ကောင်းမှာနော်။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို သတိလေး ကပ်ပြီးတော့ အချိန်ရသလောက်လေး နေလိုက်ပါ။

"အိပ်ရာမှာ အိပ်ရက်နဲ့ တရားအားထုတ်နေရင် ငါ တရားကို မလေးစားရာ ရောက်သွားပြီလား" လို့ မတွေးစေချင်ဘူး။ ဒီလို နေတုန်းမှာလည်းပဲ သတိနဲ့နေပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက မှာထားတယ်။ ဒီအချိန်မှာလည်းပဲ ငါဟာ ဘုရားရဲ့ ဩဝါဒ အဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ်။ ဒါကို သဘောပေါက်စေချင်တယ်။

တချို့ ဒကာ ဒကာမတွေက အိပ်ရာထဲမှာ အားမထုတ်ချင်ဘူး။ အေးအေးဆေးဆေးကျမှ ဘုရားခန်းထဲမှာ ကျကျနန တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်ချင်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်မှ တရားကို လေးလေးစားစား လုပ်ရာရောက်တယ်လို့ ခံစားရတယ်။ လေးလေးစားစား လုပ်ချင်တာလည်း ကောင်းပါတယ်၊ မှန်ပါတယ်။ ဒါ့ထက် ပိုကောင်းတာက အိပ်ရာနိုးတာနဲ့ အိပ်ရက်နဲ့ သတိကပ် ပြီးတော့ နေလိုက်တာပါ။

နောက်ပြီးမှ ထပြီး မျက်နှာသစ်မယ်၊ သွားတိုက်မယ်။ ဒါတွေကို သတိလေးနဲ့ လုပ်ပါ။ ပြီးရင် ဘုရားစင်ရှေ့မှာ ဘုရားရှိခိုးမယ်၊ ငါးပါးသီလ ယူမယ်၊ မေတ္တာပို့မယ်။ ဒါတွေကိုလည်း သတိလေးကပ်ပြီးတော့ လုပ်ရင် လေးနက်တယ်နော်။ လုပ်ရတာချင်း အတူတူ တန်ဖိုးရှိရှိလေး လုပ်စေချင်တယ်။ ဒါတွေပြီးရင် ခဏလေးထိုင်ပြီး တရားအားထုတ်လိုက်ပါဦး။

အလုပ် Quality ကောင်းမှ ဘဝ Quality ကောင်းမယ်

ဘဝမှာ အရည်အသွေး (Quality)ဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ လုပ်သမျှ ကိစ္စတွေကို အရည်အသွေး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမှ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ Qualityဟာ မြင့်မားတယ်။ Qualityဆိုတာကို ဂရုမစိုက်ရင် လောကကြီး တစ်ခုလုံး ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်။ Quality ကောင်းဖို့အတွက် ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ် သတိလေးကပ်ပြီး သေသေချာချာ လုပ်လိုက်ပါ။

ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါ "နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ" ဆိုတာလေးကို အဓိပ္ပာယ်လေးပါ စိတ်က သိပြီးတော့ ဆိုသွားလိုက်ပါ။ ဒီအချိန်မှာ စိတ်က ဘယ်ကိုမှ မရောက်ဘူး၊ မပျံ့လွင့်ဘူး။ အဲဒီလို မပျံ့လွင့်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။ အဆိုးဆုံးက စိတ် ပျံ့လွင့်နေတာပဲ။

ဘုရားရှိခိုးပြီးတာနဲ့ နေ့စဉ် ခဏလေးပဲဖြစ်ဖြစ် တရားထိုင်ပါဦး။ ဘယ်လောက်ပဲ အချိန်ပေးနိုင်ပေးနိုင်ပေါ့။ ကိုယ့် အခြေအနေအရပဲ။ အလုပ် အင်မတန်များတဲ့လူ ဆိုရင်လည်း နဲနဲပဲပေါ့။ အလုပ်ပါးတဲ့သူ ဆိုရင်တော့ များများပေါ့။ နဲတာ များတာ ပဓာန မဟုတ်ဘူး။ လုပ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဒါတွေပြီးသွားရင် စားရေးသောက်ရေး ကိစ္စတွေ စီစဉ်ရဦးမယ်။ စားမယ်၊ သောက်မယ်။ အဲဒီ စားနေသောက်နေတုန်းမှာလည်း သတိလေး ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်ပြီးတော့ လုပ်နေရမှာ။ သတိလက်လွှတ် မလုပ်ဖို့နော်။

တစ်နေရာကနေ နောက်တစ်နေရာကို သွားရင်လည်း ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း လှမ်းတာကို သိတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ် ဒီလိုသိပြီးတော့ သွားတယ်။ အကယ်၍ ဒီလောက်အများကြီး မသိနိုင်သေးဘူး ဆိုရင်လည်း ခြေတစ်လှမ်းမှာ တစ်ချက်လောက်တော့ သိမှ၊ ချလိုက်တိုင်း ထိလိုက်တာကို သိမှ။ သတိကပ်ပြီးတော့ သွားတတ်ဖို့ အလေ့အကျင့်လုပ်ရင် ရပါတယ်။

တချို့ ဒကာ ဒကာမတွေဆိုရင် ကားစီးရင်း၊ ကားမောင်းရင်းလည်းပဲ တရားအားထုတ် နေကြတယ်။ ကားစီးသွားရင်းလည်း အားထုတ်လို့ရတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မောင်းတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ မျက်စိက လမ်းကို ကြည့်ပြီးတော့ နေတယ်။ လက်တွေ ခြေတွေက သူလုပ်သင့်တာကို လုပ်သွားတယ်။ စိတ်ကလည်း ပျံ့လွင့်မှုမရှိဘဲ သိနေတယ်။ စိတ်က ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှိနေတယ်၊ အဲဒါ အရေးကြီးဆုံးပဲ။

မီးပွိုင့်တွေ ဘာတွေ ရောက်တဲ့အခါ ရပ်ထားရပြီ ဆိုရင်လည်း ရပ်ထားတုန်းမှာ အေးအေးဆေးဆေးလေး စိတ်ကို လျှော့ပြီးတော့

တရားမှတ်နေတယ်။ ဒီလိုနေရင် စိတ်မှာ သက်သာမှု အများကြီးရတယ်။ မသိလို့ရှိရင် စိတ်ထဲမှာ ဇောကပ်နေတယ်၊ အရင်လိုနေတယ်။ ဒီလို ဇောကပ်နေရင်, လောနေရင် ပင်ပန်းတယ်။

ဒီလိုနဲ့ အလုပ်ကို ရောက်သွားပြီ။ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာ လုပ်တယ်။ လုပ်ရင်းနဲ့ ကြားမှာ ခဏခဏ သတိကပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်အာရုံပြုပါ။ စိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ၊ စိတ်က ဘယ်လိုနေသလဲ။ စိတ်ပူစရာ သောကဖြစ်စရာတွေ တွေးနေသလား။ ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေတွေရော ဘယ်လိုနေသလဲ ဇက်ညောင်းနေသလား၊ ခါးတွေညောင်းနေသလား၊ ခဏခဏ ပြန်ပြီးတော့ Check လုပ်ပါ။ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ဒီလို မကြာမကြာ စစ်ဆေးကြည့်တဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်လို့ရှိရင် သိလာလိမ့်မယ်။ လူက ပေါ့လာတယ်။ အရင်တုန်းကထက် ပင်ပန်းတာ နဲနဲ သက်သာသွားတယ်။ သတိမထားလို့ရှိရင် တစ်ခါတလေ ပင်ပန်းမှန်းတောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသိဘူး။ အင်မတန်မခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေကျမှ ငါတော်တော် ပင်ပန်းနေပြီဆိုတာ သိရတယ်။ ဒီအချိန်မှာ တင်းကျပ်မှု (Stress) သိပ်များသွားပြီ။ သတိကပ်ပြီးတော့ သိနေလို့ရှိရင် ညောင်းတာ ကိုက်တာ ပင်ပန်းတာ လျော့လျော့သွားတယ်။

တစ်နေ့တာလုံး ဒီလို နေပြီးမှ အိမ်ပြန်လာတဲ့ အခါမှာလည်း လမ်းခရီး တစ်လျှောက်လုံး သတိလေးနဲ့ ပြန်လာတယ်။ အိမ်ရောက်တဲ့အခါမှာ တခြား အရေးတကြီးကိစ္စ မရှိရင် ခဏ ဘုရားရှိခိုးပြီး တရားထိုင်ပါ။ ဒီလိုလုပ်တဲ့ တပည့်တွေ ရှိတယ်။ အပြင်က ပြန်လာရင် ခဏလေး တရားထိုင်တယ်။ စိတ်ကို ပြန်ရှင်းလိုက်တဲ့ သဘောမျိုးပဲ။ ဒီလိုဆို စိတ်ကလေး နဲနဲ ကြည်လင်ပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ အဲဒါပြီးတော့မှ တခြား လုပ်စရာရှိတာ လုပ်တယ်၊ ပြောစရာရှိတာ ပြောတယ်။

တရားထိုင်တဲ့အချိန်၊ သတိနဲ့နေတဲ့အချိန် နဲတာများတာ ပဓာန မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒီအချက်ကို ခဏခဏ ပြောချင်တယ်။ တချို့လူတွေက အချိန်မရဘူး။ အချိန်မရဘူးလို့ ပြောတယ်။ တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်တောင် မရဘူးလား။ ငါးမိနစ်လောက်ရော မရနိုင်ဘူးလား၊ ရနိုင်ပါတယ်နော်။ ယူတတ်ရင် ရပါတယ်။ ဒီလို အချိန်ကို ရအောင်ယူပြီး လုပ်နေတဲ့ တပည့်တွေ ရှိတယ်။ လုပ်နေတဲ့ တပည့်တစ်ယောက်အကြောင်း အထောက်အထား ပြချင်ပါတယ်။ ပြောတဲ့အတိုင်း၊ မှာတဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ်ကြလို့ အကျိုး ရှိသလောက် ရှိနေကြောင်း သိစေချင်တာပါ။

ကိုယ့်အတွေးကို ကိုယ်ပြန်နားထောင်တဲ့အကျင့်

ဒီစာက တရားအားထုတ်တဲ့ တပည့်လေးတစ်ယောက် ရေးလိုက်တာ။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ အသက်(၂၀)ကျော်ပဲ ရှိသေးတယ်။ သူက သူ့စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ ကလေးလို ရေးတတ်သလို ရေးတာပါ။ သူ ဘယ်လို ရေးထားသလဲဆိုတော့ ”ခေါင်းထဲမှာ ခဲနေတဲ့အခါ တွေးနေတာတွေ ရပ်သွားရင် ရှင်းပေါ့သွားတယ်” တဲ့။ တွေးနေတာ ရပ်သွားရင် ရှင်းပေါ့သွားတယ် ဆိုတာ သူ ဘယ်လိုလုပ် သိသလဲ။ တွေးနေတာ ဘာကြောင့် ရပ်သွားတာလဲ။ တွေးမှန်း သိလိုက်လို့ပေါ့။

ခေါင်းထဲမှာ ခဲနေတဲ့အခါ ဆိုတော့ သူခေါင်းခဲတာကို သိလိုက်တယ်။ ခေါင်းထဲမှာ တင်းနေတယ်ဆိုတာ သတိထား ကြည့်လိုက်တော့ သိတယ်။ Stressလို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ပင်ပန်း တင်းကျပ်မှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာ ရှိတယ်နော်။ စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ ကိုယ်ပင်ပန်းမှုတွေနဲ့ တင်းကျပ်နေပြီး စဉ်းစားလွန်းလို့ နဖူးကြောတွေတင်၊ ဇက်ကြောတွေ တင်းတတ်တယ်။ သူ ခေါင်းခဲနေတာလည်း အတွေးတွေများလို့ ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီတော့ “ခေါင်းခဲနေတဲ့အခါ တွေးနေတာတွေ ရပ်သွားရင် ရှင်းပေါ့သွားတယ်” ဆိုတော့ တွေးနေလို့ ခေါင်းခဲနေတာပေါ့။ မတွေးရင် ရှင်းပေါ့သွားတယ်။

တွေးနေတဲ့အထဲမှာ ဘယ်လို အကြောင်းအရာတွေ များမယ် ထင်သလဲ။ ဘယ်လို အကြောင်းအရာတွေကြောင့် ခေါင်းခဲနေတာလဲ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စ အဆင်မပြေတာတွေ ကြောင့်ပါ။ အဆင်ပြေတာ တွေးလို့ ခေါင်းခဲတယ်ဆိုတာ အင်မတန် ရှားပါတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့ ကိစ္စတစ်ခု ရှိတယ်။ အဲဒါကို တွေးတယ်... တွေးတယ်၊ ကြာတော့ မခံနိုင်တော့ဘူး။ ပင်ပန်းလာတယ်။ စိတ်တွေလည်း ပင်ပန်းလာတယ်။ ကိုယ်ပင်ပန်းမှုတွေလည်း ဖြစ်လာတယ်။

လူတွေဟာ အဲဒီလို စိတ်ပင်ပန်းစရာ၊ ကိုယ်ပင်ပန်းစရာတွေ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရတာနော်။ စိတ်ရဲ့သဘာဝ ဆိုတာကလည်း အဆင်ပြေတဲ့ကိစ္စကို ခဏလောက်တွေးပြီး မေ့ထားလို့ရတယ်။ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် နေလို့ရတယ်။ သိပ်တွေးမနေဘူး။ အဆင်မပြေတဲ့ ကိစ္စဆိုရင် မကြာမကြာ တွေးနေတယ်။ မေ့လို့မရဘူး။ စိုးရိမ်စရာ၊ ပူပန်စရာ၊ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ဆိုးစရာစသည့် အဆင်မပြေတာရှိရင် အဲဒါကို မေ့လို့မရဘူး။ ဒါကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးနေတာပဲ။ ဒီလောက်ကြီး တွေးနေတော့ရော တကယ် အကျိုးရှိသလား၊ မရှိပါဘူးနော်။

သူ့စာကို ဆက်ဖတ်အုံးမယ်။ “သွားရင်းလာရင်းနဲ့ စိတ်က အလိုအလျောက်ပဲ အတွေးတွေ ရပ်ပေးဖို့ ပြောလာတယ်” တဲ့။ အဲဒီတော့ ဒီစာကို ရေးတဲ့ကလေးဟာ

ဘာလုပ်နေတာလဲ။ တရားမှတ်နေတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာလဲ။ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ တရားမှတ်နေတာ...။ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ စိတ်က အလိုအလျောက်ပဲ အတွေးတွေ ရပ်ပေးဖို့ ပြောလာတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရပ်ပေးဖို့ ပြောတာကို သူ ဘယ်လိုလုပ် သိသလဲ။ သတိထားနေလို့ပေါ့။ သတိပြန် ကပ်လိုက်လို့ပေါ့။

သွားရင်းလာရင်းနဲ့ သူ့စိတ်ကိုသူ ပြန်အာရုံပြုကြည့်တယ်။ အဲဒီလို သတိနဲ့ကြည့်တဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေပုံ၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေပုံကို ပြန်ကြည့်တယ်။ ခေါင်းထဲမှာ ခဲနေပုံကိုလည်း ကြည့်တယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေပုံကိုလည်း ကြည့်တယ်။ ကြည့်လို့ မြင်နေတဲ့စိတ်က သတိနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်၊ သိနေတဲ့စိတ်။

အဲဒီ သိနေတဲ့စိတ်ကပဲ သူ တွေးနေတာကို မြင်လိုက်တာပဲ။ မြင်လိုက်တော့ မြင်တဲ့စိတ်က "တော်တော့၊ ဒီကိစ္စကြီး ဒီလောက်အထိ တွေးနေတာ မကောင်းဘူး" လို့ သိတယ်။ သတိနဲ့ယှဉ်တဲ့ စိတ်က သင့်တော်တယ်၊ မသင့်တော်ဘူး ဆိုတာ သိတယ်။ ဒီလိုသိတဲ့စိတ်ကပဲ အတွေးတွေ ရပ်ခိုင်းတာပဲ။ ဒီလို ဖြစ်ဖို့ရာကတော့ အလိုအလျောက် ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ အလေ့အကျင့် နဲနဲတော့ လိုပါတယ်။

သိတဲ့စိတ် ဝင်လာလို့ တွေးနေမှန်း သိပြီ၊ ခေါင်းခဲနေမှန်း သိပြီ၊ အတွေးတွေ ရပ်လိုက်ချင်ပြီ။ သူ ဆက်ရေးတယ်– "အဲဒီအခါ Tune (ညှိယူခြင်း) လုပ်ပြီး ရပ်နေအောင် ကြိုးစားပြီး ထိန်းထားတယ်" တဲ့။ Tune ဆိုတာ အင်္ဂလိပ်စကား။ ဒီစကားလုံးကို (Frequency) ကြိမ်နှုန်း ချိန်တဲ့အခါမျိုးမှာ သုံးတယ်။ ရေဒီယိုကို အသံဖမ်းဖို့အတွက် Frequency ကိုက်အောင် ချိန်ယူ ညှိယူရတယ်။ အဝေးကြီးက လွှင့်တဲ့အသံတွေ ဖမ်းတဲ့အခါ သေသေချာချာ ရွှေ့ယူရတယ်။ တစ်ချက်တစ်ချက် မိသလို ဖြစ်တယ်။ တစ်ချက်တစ်ချက် ပြန်လွတ်သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တိတိကျကျ မိအောင် ချိန်ယူ ညှိယူရတယ်။ တိတိကျကျ မမိရင် အသံမရှင်းဘူး။ တိတိကျကျ မိသွားလို့ရှိရင် အသံကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကြည်ကြည်လင်လင် ကြားရတယ်။ ပီပီပြင်ပြင် ကြားရတယ်။

ရေဒီယို အသံဖမ်းသလိုပဲ တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ စိတ်ကို Tune လုပ်တာပါ။ တော်တော်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်။ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ သေသေချာချာ တည့်နေအောင် ညှိယူခြင်း(Tune) လုပ်ပေးတာပဲလေ။ ဒီကလေးက ဒါကို လုပ်တတ်နေတယ်။ ကလေးလို့သာ ပြောရတာပါ။ အသက်(၂၁)နှစ် ရှိပြီဆိုတော့ လူကြီးပါပဲ။

အဲဒီလို စိတ်ကို Tune လုပ်ပြီး အတွေးတွေ ရပ်နေအောင် ကြိုးစားတယ်။ စိတ်ကိုကြည့်ရင် များသောအားဖြင့် တွေးနေတာ များပါတယ်။ သိလိုက်ရင်တော့

အတွေးတွေ ရပ်သွားတယ်။ ခေါင်းထဲမှာ ရှင်းပြီးတော့ ပေါ့ပြီးတော့ ကြည်လင်သွားတယ်။ အဲဒီလို ရှင်းနေတာ, ပေါ့နေတာ, ကြည်နေတာ, အတွေးတွေ ရပ်နေတာကို ပြန်ပြီးတော့ သိနေအောင် နေလိုက်တယ်။

စိတ်ကို သေသေချာချာ ထိထိမိမိ သိနေလို့ရှိရင် စိတ်က ငြိမ်နေတယ်။ တည့်တည့်လေး သိနေရင် စိတ်က ဘာမှလုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ ဘယ်မှသွားလို့ မရတော့ဘူး။ ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုရင် T.V.တွေ Video တွေ ကြည့်နေတဲ့ အခါမှာ ဆုံးသွားတဲ့အခါ ရပ်သွားတဲ့အခါ ဘာကျန်သလဲ။ လင်းနေတဲ့ ဖန်သားပြင် (Screen)ပဲ ကျန်တယ်နော်။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်က ဖြစ်သွားတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်ကြည့်ပါ။ သိပ်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အတွေးတွေ များနေတယ်။ စကားတွေ ပြောနေတယ်၊ ဟိုကိစ္စ ဒီကိစ္စ စဉ်းစားတယ်။ ဥပမာ– 'ရွှေတိဂုံ'လို့ စဉ်းစားလိုက်ရင် 'ရွှေတိဂုံ'ပုံစံလေး မျက်စိထဲမှာ ရေးရေးလေး ပေါ်လာတယ်။ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် ပေါ်လာတယ်။ ကိစ္စတစ်ခုခုကို စဉ်းစားတယ် ဆိုရင်လည်း စိတ်ထဲမှာ စကားပြောနေတယ်၊ အသံလည်း ရှိတယ်၊ ပုံသဏ္ဌာန်လည်း ရှိတယ်။ အဲဒီအသံက စိတ်ထဲမှာတင် ပြောတာ၊ ပါးစပ်က ထွက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်အတွေးကိုကိုယ် ပြန်နားထောင်တဲ့အကျင့် လုပ်ရမယ်။

အတွေးတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အသံကို ပြန်နားထောင်ပါ။ အတွေးတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်တွေကိုလည်း သေသေချာချာ အာရုံစိုက်ပါ။ ဒါတွေကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် လုပ်ရင် ထိထိမိမိ မသိဘူးနော်။ မသိရင် ဝါးတားတားနဲ့ သွားနေမှာပဲ။ သေသေချာချာ ကြည့်လို့ သိလို့ တည့်သွားပြီဆိုရင် ရှိတဲ့အတွေးဟာ ချက်ချင်း ရပ်သွားတယ်။ ချက်ချင်း မဆိုင်းမတွ ပျောက်သွားတာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်ရင် ချက်ချင်း ပျောက်မှာပါ။ မတည့်သေးရင် ဆက်ဖြစ်နေအုံးမှာပဲ။ အရှိန် ရနေသေးတာကိုး။

အဲသလို စိတ်ကို Tuneလုပ်တတ်ဖို့ အလေ့အကျင့် လုပ်ပါ။ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတယ်၊ စိတ်ဝင်စားစရာလဲ ကောင်းတယ်။ စိတ်ကို သေချာသိတဲ့လူဟာ တစ်ခြား မသိနိုင်တာ မရှိတော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တစ်ခြားအရာတွေကို သိတာဟာ စိတ်နဲ့ သိတာပါ။ စိတ်နဲ့ပဲ သိတာဆိုတော့ စိတ်ကိုသိတဲ့လူဟာ အရာရာတိုင်းကို သိတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးရှိတယ်။ ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ– တဲ့။ စ,လုပ်တုန်းမှာတော့ ကာယာနုပဿနာနဲ့ပဲ စလိုက်ရတာပါ။ သူက အလွယ်ဆုံး၊ အထင်ရှားဆုံး သဘောရှိတာကိုး။ ဒီစာကို ရေးလိုက်တဲ့ တပည့်လေးကလည်း ကာယာနုပဿနာနဲ့ပဲ စ,တာပဲ။ အာနာပါနနဲ့

စ,တယ်။ နောက်တော့ ဝေဒနာကိုလည်း သိလာတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်မှာဖြစ်တာကိုလည်း သူ သိသိလာတယ်။

သူ့ကို ပြောဖူးတယ်– "စိတ်ကို သေချာကြည့်၊ စိတ်ထဲမှာ အတွေးမရှိရင် ဝမ်းနဲဝမ်းသာ မရှိဘူး" လို့ ပြောထားဖူးတယ်။ သူက တစ်ခါတလေ ဝမ်းနဲဝမ်းသာ သိပ်ဖြစ်တတ်တယ်။ သူက ပြောတဲ့အတိုင်း စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်တယ်။ ကြည့်တော့ "အတွေးတွေ ရပ်သွားတဲ့ အခါမှာ အတွေးမရှိပေမယ့် ခံစားချက်ကတော့ ရှိသေးတယ်" လို့ ပြောတယ်။ "အဲဒီလိုဆိုရင် အဲဒီခံစားချက် (Feeling) ကိုပါ ဆက်ကြည့်ပါလို့ ပြောတယ်။ နောက်တစ်ခါ သူ ပြန်ပြောတယ်၊ Feelingကိုပါ ဆက်ကြည့်တော့ Feeling ပျောက်သွားတယ်" တဲ့။

အဲဒီတော့ ဖြစ်နေတာကို တည့်တည့်သိရင် မမြဲမှန်း ကောင်းကောင်းသိတယ်။ သိပ်ရှင်းတယ်။ တည့်တည့် မကြည့်နိုင်ရင် မမြင်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် အခုလို စိတ်ကို Tuneလုပ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို များများ လုပ်ပေးပါ။ စိတ်ကို တည့်တည့်ကြည့်လို့ မရသေးဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထင်ရှားတာ တစ်ခုခုကို ကြည့်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝေဒနာပိုင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ်။ စိတ်ကို ဘယ်တော့မှ အလွတ်မထားပါနဲ့။

စိတ်ကို အမြဲတမ်း စုစည်းတဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်ပါ။ တစ်နေရာမဟုတ် တစ်နေရာမှာ စိတ်ကို စုစည်းပြီးတော့ ထားပါ။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်နေဖို့၊ သတိလက်လွတ် ဖြစ်မနေဖို့၊ Absent minded မဖြစ်ဖို့ ပထမအချက် အရေးကြီးဆုံးပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး ပြည့်စုံမှသာ

အစမှာတော့ ပစ္စုပ္ပန်တော့ ဟုတ်ပေမယ့် ပညတ်ပေါ်မှာ နေတတ်တယ်။ ပရမတ်ပေါ် မရောက်ဘူး။ ဥပမာ– လမ်းလျှောက်သွားရင်းနဲ့ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်ဆိုတာ သိနေလို့ရှိရင် ဘယ်ညာဆိုတာ ပညတ်ပဲ။ ဘယ်လှမ်းတယ် ဆိုကတည်းက ခြေထောက်ကို အာရုံပြုတာ။ ခြေထောက်ဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန် အရှည်ကြီးက ရှေ့ကို ရောက်သွားတယ်။ ဒါကို လှမ်းတယ်လို့ အာရုံပြုလိုက်တာပဲ။ ဒါ ပညတ်ပဲ။ ပညတ်ပင် ဖြစ်သော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်တော့ ဟုတ်နေသေးတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပညတ်သဘောက တွဲပြီးတော့ ပါနေတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ လူမှာ ပထမအချက် အရေးကြီးဆုံးက စိတ်က ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေဖို့။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ မနေရင် ပရမတ်ပေါ်ရောက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ပထမတော့ ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်မှာနေအောင် ထားလိုက်တယ်။ ပညတ်နဲ့ တွဲပြီးတော့၊ ရောပြီးတော့ ပါနေတယ်။ လှမ်းတယ်ဆိုတဲ့ အထဲမှာ လှုပ်ရှားမှုသဘော ပါလာတယ်။ ထိမှုသဘော ပါလာတယ်။ စိတ်ကလည်း ပုံသဏ္ဌာန်ကိုပါ ရောပြီးတော့ အာရုံပြုလိုက်တယ်။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ အလေ့အကျင့် များလာတဲ့အခါမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်ပြီးတော့ ပရမတ်ကို တကယ် တည့်တည့် သိတဲ့အချိန်မှာ ပညတ်ပျောက်သွားတယ်။

အခုနက တပည့်လေးပြောတဲ့ စိတ်ကို Tune လုပ်ပြီး ရပ်နေအောင် ထိန်းထားတယ် ဆိုတာလေးကို နဲနဲဖြည့်ပြီး ပြောပြဦးမယ်။ စိတ်ကို တည့်တည့်လေး ကြည့်ပြီးတော့ ဘာအတွေးမှမရှိဘဲ ရှင်းနေတယ်ဆိုရင် ရှင်းနေတာလေးကို သိသိပြီးတော့ နေလိုက်ပါ။ ရှင်းနေတာ သိနေလို့ရှိရင် ဆက်ပြီးတော့ ရှင်းနေတယ်။ ရှင်းနေတာကို မသိလို့ရှိရင် စိတ်က နောက်အာရုံတစ်ခုဆီ ရောက်သွားတယ်။ စိတ်က အာရုံမရှိဘဲနဲ့ မနေနိုင်ဘူး။

"ခဏ လွှတ်လိုက်၊ ပြန်ရလိုက်နဲ့" တဲ့။ လွှတ်တော့ လွှတ်ဦးမှာပဲ။ အချိန်ပြည့်ကြီး ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ် တောက်လျှောက်ကြီး ဘာမှ စိတ်ထဲ ပေါ်မလာဘဲနဲ့ ရှင်းပြီးတော့ တိတ်ပြီးတော့ နေတဲ့စိတ်ကို ကြည့်ပြီး နေဖို့ရာ ခက်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှင်းပြီးတော့ တိတ်နေတယ်၊ ဘာအတွေးမှ မရှိဘူးဆိုရင် သမာဓိရနေတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ သတိ ကောင်းနေတယ်၊ သမာဓိကောင်းနေတယ်။

ဘုရားဟောထားတဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာပိုင်းမှာ —

"သန္တံဝါ အဇ္ဈတ္တံ သတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂ၊

အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါတိ ပဇာနာတိ"

"သတိရှိနေရင် သတိရှိနေတယ်လို့ သိနေပါ" တဲ့။

သမာဓိနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ဒီအတိုင်းပဲ ဟောထားတာ ရှိတယ်။

"သန္တံဝါ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂ၊

အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါတိ ပဇာနာတိ"

"သမာဓိရှိနေရင် သမာဓိရှိနေတယ်" လို့ သိနေပါ။

အဲဒီတော့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ နေတာဟာ ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်နေတာပဲနော်။ စိတ်ထဲမှာ ရှင်းနေတယ်၊ တိတ်နေတယ်၊ သမာဓိကောင်းနေတယ်၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု မရှိဘူး။ အဲဒါကို သိနေတယ်။ အဲဒီလို အချိန်မှာ ရှင်းပြီးတော့ ကြည်ပြီးတော့ ပေါ့နေတတ်တယ်။ အကယ်၍ ဒီလို ကြာကြာနေလို့ရှိရင် နောက်ပိုင်းမှာ ပီတိတွေ၊ ပဿဒ္ဓိတွေ အကုန်လုံး ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါတွေ ဖြစ်လာရင်လည်း သူတို့ကိုပါ သိပြီးတော့ နေရတာပဲ။

ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ဥပေက္ခာ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်က ကြောင့်ကြမှုတွေ ကင်းပြီးတော့ ဝီရိယ လွန်တာ လျော့တာ မရှိဘဲနဲ့ မျှပြီးတော့ နေနိုင်တယ်။ ဒါက ဓမ္မာနုပဿနာရဲ့ သဘောတွေကို နဲနဲ သဘောပေါက်စေချင်လို့ ပြောပြတာပါ။ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တွေ့ကြုံလာပါလိမ့်မယ်။

စိတ္တာနုပဿနာကို လုပ်နိုင်မှ ဓမ္မာနုပဿနာကို လုပ်နိုင်တယ်။ စိတ်ကိုမှ မကြည့်တတ်တဲ့ လူဆိုရင် ဒီစိတ်ထဲမှာ သတိ ရှိ မရှိ ဆိုတာကို မြင်ဖို့ရာ တော်တော် ခဲယဉ်းသွားပြီ။ စိတ်ကို ကြည့်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ရနေတဲ့လူဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခု ဖြစ်နေတယ် ဆိုရင်လည်း ဒါကိုပဲ မြင်နေမှာနော်။

ဥပမာ– ဓမ္မာနုပဿနာပိုင်းမှာ နီဝရဏဆိုတာ တစ်ပိုင်းပါတယ်။ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ ဆိုတာ ဘယ်မှာ ဖြစ်တာလဲ။ စိတ်မှာ ဖြစ်တာ။ ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုခုကို လိုချင်တယ်။ စိတ်ကို ကြည့်တတ်ရင် စိတ်ထဲမှာ လိုချင်တဲ့ သဘောလေး ဖြစ်နေတာကို မြင်နိုင်တယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာဆိုတာ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးနဲ့ ခပ်ရိုးရိုး ခပ်ရှင်းရှင်း ပြောရမယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့ အတွင်းအခြေအနေ (Content)ကို ကြည့်တာပဲ။ ဥပမာ– ခွက်တစ်ခွက်ထဲမှာ ရေထည့်ထားတယ် ဆိုပါစို့။ ခွက်ကြီးကြီးထဲမှာ ရေထည့်ပြီးတော့ ရေနားမှာကပ်ပြီး ကြည့်ရင် ခွက်ကို မမြင်တော့ဘူး။ ရေကိုပဲ မြင်ရတယ်။ အဝေးကြီးကနေ ကြည့်ရင် ခွက်ကိုရော ရေကိုရော မြင်ရတယ်။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေပုံကို ကြည့်ရင် ဓမ္မာနုဿပနာ ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ကို အဓိကထားပြီး ကြည့်ရင် စိတ္တာနုပဿနာ ဖြစ်တယ်။

သူတို့နှစ်ခုက ခွဲဖို့တောင် မလွယ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကြည့်တတ်ရင် စိတ်ထဲမှာ ပါလာတဲ့ သတိတို့၊ သမာဓိတို့ဆိုတဲ့ သဘောတွေကို မြင်နိုင်တယ်။ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်းကို မြင်နိုင်တယ်။ ခြုံပြီးတော့ မြင်တာမဟုတ်ဘူး။ ခြုံပြီးတော့ မြင်လို့ရှိရင် စိတ္တာနုပဿနာပဲ ဖြစ်မယ်။ အသေးစိတ်မြင်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကာယာနုပဿနာကနေ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာကနေ စိတ္တာ နုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာကနေ ဓမ္မာနုပဿနာကို သွားမှရတယ်။ အင်မတန် ဉာဏ်ကြီးတဲ့လူ ဆိုရင်တော့ စ,စချင်း ဓမ္မာနုပဿနာ လုပ်လို့ရတယ် လို့ စာပေထဲမှာ တွေ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလောက်နိုင်နင်းတဲ့လူ တော်တော် ရှားပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အားထုတ်ခါစမှာ ကာယာနုပဿနာကနေ စ,တယ်။ ဝေဒနာ နုပဿနာနဲ့ တဖြည်းဖြည်း တွဲသွားတယ်။ ကာယာနုပဿနာနဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ နှစ်ခုတည်းတင် ရပ်နေလို့ မဖြစ်ဘူးနော်။ အဲဒါကို သေသေချာချာ သဘောပေါက် စေချင်တယ်။

တချို့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ကာယာနုပဿနာနဲ့ကိုပဲ သမာဓိလေး ရပြီးတော့ နေတယ်။ စိတ်လည်း ချမ်းသာနေတယ်။ ဒီလောက်နဲ့ပဲ ရပ်တန့်ပြီးတော့ နေသွားတယ်။ ရှေ့ကို သိပ်မတိုးတော့ဘူး။ ဝေဒနာနုပဿနာ လုပ်တဲ့လူလည်း ဒီလိုပဲ။ ဝေဒနာဖြစ်ပုံလေးကို သိပြီးတော့ နေလိုက်တာပဲ။ ဒီလောက်နဲ့ပဲ ကျေနပ်ပြီးတော့ နေလိုက်ကြတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် အားထုတ်ရတာ ပိုပြီးတော့ လွယ်ကူလာတယ်။ ပိုပြီးတော့ ကျွမ်းကျင်မှု ရှိလာတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်အခါ၊ ဘယ်နေရာရာဖြစ်ဖြစ် တတ်နိုင်သလောက် စိတ်ကို စုစည်းပါ။ ဒါဟာ ပထမအဆင့် အနေနဲ့ အရေးကြီး ဆုံးပဲ။ အတိတ်, အနာဂတ်ကို တွေးပြီးတော့ မေ့မြောမနေဖို့ အရေးကြီးတယ်။

သတိနဲ့နေလေလေ လူကြီးဆန်လေလေ

ဒီတပည့်လေး ရေးတာကို ဆက်ပြီးတော့ ဖတ်ပြလိုက်မယ်။ "ခဏ လွှတ်လိုက် ပြန်ရလိုက်နဲ့ စိတ်က လူကြီးဆန်လာတယ်" ဒါလည်းပဲ စဉ်းစားစရာကောင်းတဲ့ အချက်ပဲ။ စိတ်က လူကြီးဆန်လာတယ်ဆိုတာ သူ ရေးတတ်သလို ရေးတာနော်။ "သတိ" ရှိနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်က လူကြီးဆန်လာတယ်" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်နေတော့ ပြောင်းပြန်ယူလိုက်ရင် "သတိလက်လွှတ်သွားရင် ကလေးစိတ် ဖြစ်သွားတယ်" ဒါတော်တော် စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်။ တော်တော် အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပဲ။

သတိ လက်လွှတ်သွားရင် မောဟဖြစ်ပြီနော်။ မောဟ ဖြစ်လို့ရှိရင် ကျန်တဲ့ အကုသိုလ်စိတ် အများကြီး ဖြစ်တော့မယ်။ အဲဒီတော့ မောဟ ဖြစ်လိုက်တယ် ဆိုတာဟာ ကျန်တဲ့ ကိလေသာတွေ အားလုံးကို ဖြစ်ဖို့ရာ အခွင့်အရေး ပေးလိုက်တာပဲ။ ဒေါသဖြစ်တော့ ... စိတ်ညစ်တော့ ... လို့ အခွင့်အရေးတွေ ပေးလိုက်သလိုပဲနော်။ ဒီကိလေသာရဲ့ သဘောတွေက ကလေးဆန်တယ်။

တစ်ခါတလေ တချို့လူတွေက ဘာမှအရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေနဲ့လည်းပဲ တကယ့်ကို မစားနိုင်၊ မအိပ်နိုင် ဖြစ်လောက်အောင် သောကရောက်တယ်။ စိတ်ညစ်တယ်။ စိတ်ဆိုးတယ်။ မေးကြည့်လိုက်တော့လည်း အသေးအမွှား ကိစ္စလေးပါ။ တစ်ခါတလေ သူတို့ကို ပြန်မေးတယ်။ '

"အဲဒီကိစ္စဟာ ဘယ်လောက် တန်သလဲ ၅ဝိ၊ ၁ဝဝိ၊ ၂ဝဝိ တန်ချင်တန်မယ်။ ဒါလောက်ကိစ္စလေးနဲ့ မစားနိုင် မအိပ်နိုင်အောင် ဖြစ်ရသလား၊ အဖြစ် ခံနေရသလား၊ ပြန်စဉ်းစားပါဦး၊ ဒါ ဘယ်လောက် အရေးကြီးလဲ'။

ဒါပေမဲ့ စိတ်က မသိဘူးနော်။ ဒီကိလေသာရဲ့သဘောက ဖြစ်သင့်၊ မဖြစ်သင့် မသိဘူး။ မတန်တဆကြီး စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေ ခံရတယ်။ အဲဒီတော့ ကိလေသာဟာ မရင့်ကျက်ဘူး။ ကိလေသာဟာ ကလေးဆန်တယ်။ လောဘ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာမစ္ဆရိယ ဆိုတာတွေနဲ့ပဲ နေလို့ရှိရင် ကလေးဆန်တယ် ပြောမလား၊ လူကြီးဆန်တယ် ပြောမလား။ ကလေးဆန်တယ် ပြောရမယ်နော်။

လောဘဖြစ်နေရင် တရားတယ်၊ မတရားဘူး၊ ဖြစ်သင့်တယ်၊ မဖြစ်သင့်ဘူး၊ ရသင့်တယ်၊ မရသင့်ဘူး။ တကယ် လိုအပ်သလား၊ မလိုအပ်ဘူးလားဆိုတာ မစဉ်းစားဘူး။ လောဘရဲ့သဘောက လိုအပ်တာ(Need)နဲ့ လိုချင်တာ(Want) ကို မခွဲနိုင်ဘူး။ အကုန်လုံး လိုချင်တာ (Want) ချည်းပဲ။ လိုချင်တာပဲ သိတယ်။

ဒေါသရဲ့သဘောက စိတ်ဆိုးတယ်၊ မကျေနပ်ဘူး၊ သဘောမကျဘူး။ ဒါပဲ သိတယ်။ ဖျက်ဆီးပစ်တယ်။ သင့်တော်တယ်၊ မသင့်တော်ဘူးဆိုတာ မသိဘူး။

ဘုရားဟောထဲမှာ ဘယ်လိုပါလဲဆိုတော့ "လောဘော အတ္ထံ နဇာနာတိ၊ လောဘော ဓမ္မံ နပဿတိ"၊ "လောဘဟာ အကြောင်းအကျိုးကို မသိဘူး" တဲ့။ တော်တော် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားသင့်တဲ့ စကားတွေနော်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့ တရားတွေဟာ ကျင့်သုံးကြည့်လေလေ ပိုနက်လေလေ၊ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားလေလေ နက်လေလေပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လောဘဖြစ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ရသင့် မရသင့်၊ ဖြစ်သင့် မဖြစ်သင့်၊ တန်သလား၊ မတန်ဘူးလားဆိုတာ မသိတော့ဘူး။

ဥပမာ– ဗွီဒီယိုကြည့်ချင်တဲ့ လောဘ ဖြစ်နေတယ် ဆိုပါတော့။ ထိုင်ကြည့်မယ်၊ တစ်နေ့တာ ကုန်သွားမယ်။ ကိုယ့်တစ်နေ့တာလုံး ဘဝကို ပေးလိုက်ရပြီ။ ဘဝကို ပေးလိုက်ရပြီနော်။ အချိန်တစ်စက္ကန့်ဆိုတာ ဘဝတစ်စက္ကန့်ပဲ။ အချိန်တစ်နာရီဆိုတာ ဘဝတစ်နာရီပဲ။ အချိန် နေ့တစ်ဝက်ဆိုတာ ဘဝနေ့တစ်ဝက်ပဲ။ ဒီကိစ္စအတွက် ငါ့ဘဝ နေ့တစ်ဝက် ပေးလိုက်တာ တန်သလား။ လောဘကတော့ မစဉ်းစားဘူး။ အဲ့ဒီအာရုံလေးနဲ့ ပျော်နေရရင် ပြီးသွားတာပဲ။ အဲဒီတော့ လောဘရဲ့သဘောက အကြောင်းအကျိုး သင့်တယ်၊ မသင့်တယ် မသိဘူး။ ဒေါသလည်း ဒီအတိုင်း ထပ်တူပါပဲ။

ကိလေသာမှန်သမျှဟာ အကြောင်းအကျိုး သင့် မသင့်ကို မသိဘူး။ မာနဆိုရင်လည်း ပြိုင်ချင်တယ်၊ ဆိုင်ချင်တယ်၊ သာချင်တယ်၊ ဒါပဲ သိတယ်။ ဣဿာမစ္ဆရိယ ဆိုလည်းပဲ မနာလို ဝန်တိုတယ်။ "ဘယ်သူက ဘယ်လို ကြီးပွားနေတယ်ပေါ့...၊ ကြီးပွားမှာပေါ့ သူတို့က ဘယ်လိုတွေ လုပ်နေလို့" ဆိုပြီး ဒါတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ကိလေသာရဲ့ သဘောက ရင့်ကျက်မှု (Maturity)မရှိဘူး။ မရင့်ကျက်ဘူး။ ကလေးဆန်တယ်၊ Childish ဖြစ်တယ်။ ဒီသဘောကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တုန်းမှာ ပြန်ကြည့်ရမယ်။ "အခု စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်က ဘယ်လိုစိတ်မျိုးလဲ" ဆိုတာ ခဏခဏ ပြန်ကြည့်ရမယ်။ ပထမတော့ ပညတ်ဆန်လိမ့်မယ်။ အစမှာတော့ ပညတ်သဘောက ပါနေတတ်တယ်။ ငါ့စိတ်လို့ပဲ ထင်နေတတ်တာကိုး။

သို့သော် ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို သေသေချာချာ ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ လိုချင်နေတဲ့ သဘောလေးတွေ သို့မဟုတ်ရင် စိတ်ဆိုးနေတဲ့ သဘောလေးတွေ သို့မဟုတ်ရင် သူ့အဆင့်အတန်း၊ ငါ့အဆင့်အတန်း၊ သူ့ဂုဏ်၊ ငါ့ဂုဏ်တွေ စဉ်းစားနေတယ်၊ အဲဒါလေးတွေကို ပြန်ကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒီစိတ်က

တကယ် လူကြီးဆန်သလား။

လူကြီးဆန်တယ်၊ Mature ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အသက်နံပါတ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး။ အသိဉာဏ်နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။ အခု ပြောခဲ့တာတွေကို ပြန်ကောက်ချက်ချရရင် လူတစ်ယောက်ဟာ အမြဲတမ်းကြီး Mature ဖြစ်နေတယ်လို့ ပြောလို့ မရဘူးနော်။ သတိရှိနေတဲ့အခါ ဉာဏ်ပါနေတဲ့ အခါမှာ လူကြီးဆန်တယ်၊ လူကြီးဖြစ်တယ်။ သတိလွတ်သွားတဲ့အခါ ကလေးပြန်ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီအတိုင်းဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲတမ်း လူကြီးပါလို့ ပြောလို့ မရဘူး။ အသက်ကတော့ ဘယ်လောက်ဆိုတာ သတ်မှတ်ပြီး ပြောလို့ရတယ်။ စိတ်ရဲ့အခြေအနေက အမြဲတမ်း ပြောင်းနေတယ်။ လူကြီးဆန်လိုက်၊ ကလေးဆန်လိုက်၊ လူကြီးဆန်လိုက်၊ ကလေးဆန်လိုက် ဖြစ်နေတာနော်။ သတိနဲ့ သိနေတာ များလေလေ လူကြီးဆန်လေလေ, ရင့်ကျက်လေလေ, မှုတလေလေ ဖြစ်လာမှာပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်စမ်းပါ။ ငါ ကလေး ဆန်ချင်သလား၊ လူကြီးဆန်ချင်သလား။ အဖြေကတော့ လူကြီး ဆန်ချင်တယ်လို့ပဲ ထွက်လာမှာပေါ့…။ ဒါက ပိုပြီး ရင့်ကျက်တယ်၊ ပိုကောင်းတာကိုး။ လူကြီးဆန်ချင်တယ်ဆိုရင် သတိနဲ့ များများနေမှရမယ်။ သတိလွတ်တယ် ဆိုတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာတွေဝင်ပြီ။ ကိလေသာဝင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အမျှော်အမြင် မရှိတော့ဘူး၊ ရေရှည်ကို မမြင်တော့ဘူး၊ ကလေးဆန်သွားပြီ။

Whenever I am not aware of what I am thinking, then my thoughts are liable to be quite childish and unreasonable.

ကိုယ့်အတွေးတွေကို ကိုယ်မသိရင် ကလေးဆန်တဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်နေဖို့ များတယ်။

အရေးကြီးတာနဲ့ အရေးမကြီးတာကို ခွဲခွဲခြားခြားသိပါ။

စာကို ဆက်ဖတ်ရရင် “အဲဒီအခါ ပြောနေတာ၊ လုပ်နေတာတွေကို ရပ်ထားပြီး သတိနဲ့သိနေဖို့ အချိန်ပေးနိုင်အောင် လုပ်ပါတယ်” တဲ့။ သတိဝင်လာတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတာကို သိတယ်။ စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို သိတယ်။ ခေါင်းခဲနေတာ သိတယ်။ တော်ကြာ ခေါင်းထဲမှာ ပေါ့သွားတယ်။ စိတ်ကလေးက ရှင်းနေတယ်၊ ပေါ့နေတယ်။ အဲဒါကို ကြည့်ပြီး ထိန်းထားတယ်။ သတိအားကောင်းရင် ဘာအတွေးမှ မဝင်ဘူး။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ တခြားအလုပ်ကို မလုပ်တော့ဘူး။ ခဏရပ်ထားလိုက်တယ်။ လုပ်လက်စ အလုပ်တွေကို ခဏရပ်ထားပြီး အချိန်ပေးနိုင်အောင် လုပ်ရတယ်။ အချိန်ပေးနိုင်အောင် လုပ်မှပဲ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ သတိ ဝင်လာတိုင်း ဝင်လာတိုင်း သတိကပ်ပြီး စိတ်ကို ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီအခါ ရှင်းပေါ့သွားတယ်။ အဲဒါလေးကိုပဲ သတိကပ်ပြီး နေလိုက်ပါ။ ပြီးမှ တခြားလုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်ပါ။ တစ်နေကုန် ထိုင်နေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်ရအုံးမယ်။ တခြားသွားစရာ၊ လာစရာ၊ ပြောစရာ၊ ဆိုစရာတွေကလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။ သွားရင်း လာရင်း, လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်း, ပြောရင်း ဆိုရင်းနဲ့ပဲ သတိလေးကို ကပ် ကပ် ကပ် ကပ်ပြီးတော့ ထားပါ။

မကြာမကြာ စိတ်ကို သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက်လေး ကြည့်ပေးပါ။ အဲဒီလို ကြည့်လို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ စိတ်က တည်ငြိမ်မှု အေးချမ်းမှု ရှိလာတယ်။ အမှားအယွင်း နဲသွားတယ်။ အရေးကြီးတာကို အရေးကြီးတယ်လို့ သိတယ်။ အရေးမကြီးတာကို အရေးမကြီးဘူးလို့ သိတယ်။

လူတွေမှာ အဲဒီလို အရေးကြီးတာနဲ့ အရေးမကြီးတာကိုလည်းပဲ သေသေချာချာ မခွဲခြားနိုင်ဘူး။ ရောထွေးလိုက်ပြီးတော့ အရေးမကြီးတာကိုလည်း အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်ပြီးတော့ ဝမ်းနဲ့ဝမ်းသာတွေ အင်မတန် ဖြစ်တယ်။ အချိန်တွေ အများကြီး အကုန်ခံပစ်လိုက်တယ်။

သတိ မကြာမကြာ ကပ်တဲ့လူဆိုရင် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ကိစ္စကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီကိစ္စရဲ့ အရေးပါမှု အတိုင်းအတာကို ကောင်းကောင်း သိတယ်။ အရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စဆို မလုပ်တော့ဘူး။ ဥပမာ ဆိုပါတော့ ... စာအုပ်တစ်အုပ် ကောက်ဖတ်တယ်၊ ဒီစာအုပ်အထဲမှာ အကြောင်းအရာတွေ အများကြီးပါတယ်။ ဘာမှ အရေးမကြီးဘူး ဆိုရင် ဆက်မဖတ်တော့ဘူး။ သတိဝင်လာရင် သိပြီ၊ တော်လောက်ပြီဆိုပြီး ထားလိုက်လို့ရတယ်။

ပြောနေတဲ့စကားဆိုလည်း ဒီလိုပဲ။ စကားပြောရင်း ပြောရင်း သတိဝင်လာတဲ့အခါမှာ "ဘာတွေ ပြောနေသလဲ၊ ငါပြောနေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက တကယ် တန်ဖိုးရှိရဲ့လား။ တကယ်မှတ်သားစရာ ပါရဲ့လား၊ သို့မဟုတ်ရင် စကားမရှိ စကားရှာပြီးတော့ အလကား အချိန်ကုန်ခံ အချိန်ဖြုန်းဖို့ သက်သက်လား" လို့ သတိလေးဝင်လာတယ်။ ဝင်လာရင် အကျိုးမရှိတဲ့ စကားဆိုရင် ဆက်ပြီးတော့ မပြောတော့ဘူး။ ဖြတ်လိုက်တော့တယ်။ စကားလမ်းကြောင်း ပြောင်းလိုက်မယ်။ တခြား တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ချင်လည်း လုပ်မယ်။

အဲဒီတော့ သတိရှိတဲ့လူဟာ ပိုပြီးတော့ Quality ကောင်းတာတွေကို ရွေးချယ်လာတယ်။ အလကားနေရင်း အချိန်ကုန်မခံတော့ဘူး။ အဲဒီလို သတိနဲ့ ကြာကြာနေတဲ့လူဟာ လုပ်သမျှကိစ္စမှာ ပိုပြီးတော့ လုပ်ရကျိုးနပ်အောင်၊ ပင်ပန်းခံရကျိုး နပ်အောင် ကြိုးစားပြီး လုပ်လာတယ်။

Quality အရည်အသွေးကို အမြဲတမ်း အာရုံစိုက်တဲ့ အတွက်ကြောင့် သတိကောင်းတဲ့လူမှာ ဘဝရဲ့အရည်အသွေး Quality မြင့်မားလာတယ်။ အဲဒီတော့ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ အရည်အသွေး Quality ကို မြင့်မားချင်ရင် ဘာလုပ်မလဲ။ သတိ အမြဲတမ်း ရှိရမယ်။ အမြဲတမ်း လုပ်သမျှကို သိနေရမယ်။ ပြောနေတာ တွေကို သိနေရမယ်။

ဘာဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု

တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကြားလိုက်တဲ့အခါမှာ များသောအားဖြင့် ဘုရားခန်းမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘုရားတန်ဆောင်းမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရိပ်သာတစ်ခုခုမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုင်နေတဲ့ပုံစံနဲ့ ငြိမ်ငြိမ်လေး နေတာလောက်ကိုပဲ တရားအားထုတ်တာလို့ ထင်ကြတယ်၊ စွဲကြတယ်။ အဲဒီလို လုပ်မှပဲ အကျိုးရှိတယ်လို့ ထင်တယ်။ ဟုတ်တော့ ဟုတ်ပါတယ်။ အင်မတန် အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တခြားအချိန်မှာ ရသလောက် လုပ်မယ်ဆိုရင်ရော အကျိုးမရှိဘူးလား။ ရှိတယ်နော်။ သွားရင်းလာရင်း နေရင်းထိုင်ရင်းကိုပဲ တရားအားထုတ်ရမယ်။

ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်တဲ့ အချိန်ဆိုတာ တစ်နေ့တာမှာ နဲနဲပဲ ပေးနိုင်တယ်။ ရိပ်သာကိုသွားပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ ဆိုတာလည်း တစ်နှစ်မှာ ဘယ်လောက် ပေးနိုင်မလဲ၊ တစ်လ ပေးနိုင်ဖို့ မလွယ်လှပါဘူးနော်။ အင်မတန် အလုပ်များကြတာကိုး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝ (Daily life)ထဲမှာ မိုးလင်းကမိုးချုပ် သွားလာလှုပ်ရှားရင်းနဲ့ ကုတ်ကတ်ပြီးတော့ ရသမျှအချိန်လေးကို ယူပြီးတော့ ဒီလို သတိနဲ့ နေသွားမယ်ဆိုရင် အကျိုးမရှိဘူးလား။ အင်မတန် အကျိုးရှိတယ်နော်။ လက်ဖျစ်တစ်တွက်ကလေး အချိန်မှာ သတိကပ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီအချိန်မှာ အကုသိုလ် မဖြစ်ဘူး။ အဲဒါကိုက နဲတဲ့ အကျိုးလား။ သတိကပ်ပြီး (၅) မိနစ်လောက် နေလိုက်တယ် ဆိုရင်ကိုပဲ စိတ်ကလေး ကြည်ပြီးတော့၊ ရှင်းပြီးတော့ ပေါ့သွားလို့ရှိရင် ကိုယ့်မှာ သက်သာမှု အများကြီး ရသွားပြီနော်။ အဲဒီအချိန်မှာ အကုသိုလ်လည်း မဖြစ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကိုက်နေတာ၊ ခဲနေတာ၊ ခေါင်းထဲမှာ တင်းကျပ်နေတာတွေလည်း မရှိတော့ဘူး။ စိတ်မှာလည်းပဲ ရှင်းသွားတယ် နော်။

ဒီလို မကြာမကြာ သတိကပ်တဲ့အကျင့် ရှိသွားရင် ဘာဖြစ်မလဲ…။ သတိကောင်းလာပြီးတော့ အလွန်အကျွံကြီး ရှုပ်တဲ့အဆင့်ကို မရောက်တော့ဘူး။ နဲနဲလေး ရှုပ်လိုက်၊ သိလိုက်၊ ပြန်ရှင်းသွားလိုက် ဆိုတော့ သူ့မှာ ရှုပ်ထွေးမှု၊ ပူလောင်မှု နဲတယ်။ များသောအားဖြင့် တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု ရှိတယ်။ ရှင်းတယ်။

မနေ့ကပဲ ဆရာမကြီးတစ်ယောက် လာလျှောက်တယ်– "နေရင်းထိုင်ရင်းနဲ့ တရားအားထုတ်ဖို့ ဆိုတာကို သဘောပေါက်ပြီးတော့ ကြိုးစားပြီး လုပ်ပါတယ်။ တပည့်တော်ဘဝ အင်မတန် အေးချမ်းလာပါပြီ ဘုရား။ အရင်တုန်းက စိတ်ဆိုးတတ်တယ်၊ စိတ်တိုတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တပည့်တော် အောင့်ထားတယ်၊ ကြိုးစားပြီးတော့ ထိန်းထားတယ်၊ သည်းခံတယ်။ အခုတော့ ဖြစ်တိုင်းသိ၊

ဖြစ်တိုင်းသိ ဖြစ်လာတော့ ဒေါသဖြစ်တာကို သိလိုက်ရင် ချက်ချင်း ပျောက် ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ တပည့်တော် သည်းခံဖို့ မလိုတော့ဘူး၊ သိဖို့ပဲ လိုတော့တယ်” တဲ့။ သူပြောပုံကို ဘုန်းကြီး သိပ်သဘောကျတယ်။

ဖြစ်လာတဲ့စိတ်၊ ဖြစ်လာတဲ့ခံစားချက်၊ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို တည့်တည့် ကြည့်လိုက်လို့ သိလိုက်ရင် ပျောက်သွားတာပဲ။ ဘယ်လို ကိလေသာပဲဖြစ်ဖြစ် တည့်တည့်ကြည့်လိုက်ရင် ပျောက်ရမှာပဲ။ အဲဒီတော့ လောဘ၊ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေက သူတို့ကို အပြစ်တင် ရန်ရှာပြီးတော့ တိုက်ခိုက်တာ (Attack) လုပ်တာကို သူတို့ မကြောက်ဘူး။ ဘာကို ကြောက်သလဲဆိုတော့ တည့်တည့်ကြည့်တာကို ကြောက်တယ်။ တည့်တည့်ကြည့်ရင် ဘယ်ဟာမှ အကြည့်မခံဘူး၊ ပျောက်သွားတာပဲ။ ဒီလို တည့်တည့်ကြည့်တတ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။

အဲဒီတော့ မကြာမကြာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာတွေကို တည့်တည့် ကြည့်တဲ့အကျင့် လုပ်ပါ။ အကျင့်လုပ်လို့ရှိရင် ကျွမ်းကျင်လာပါတယ်။ အစမှာတော့ နဲနဲခက်တယ်။ ဥပမာ- သေနတ်ပစ်ကျင့်တဲ့ လူတွေဆိုရင် အစမှာ မှောက်ပြီးတော့၊ သေချာချိန်ပြီးတော့ ပစ်မှတ်ကြီးကို အကြာကြီး ကြည့်ပြီးတော့မှ ဖြည်းဖြည်းချင်း ညှစ်ပြီးတော့ အသာလေး ဆွဲလိုက်ရတာ။ ဒါတောင်မှ နဲနဲလေး ကြမ်းလို့ရှိရင် ပစ်မှတ်ကို လုံးလုံး မထိဘူး။ လွဲသွားတယ်။ အင်မတန်ကြီးတဲ့ (၂)ပေ၊ (၃)ပေလောက်ရှိတဲ့ ပစ်မှတ်ကြီးတောင်မှ လုံးဝ လွဲသွားတာမျိုးတွေ ရှိတယ်။ ပစ်တာ ကျွမ်းကျင်လာတဲ့ လူကျတော့ သွားရင်းလာရင်းတောင်၊ ပြေးရင်း လွှားရင်းတောင် ပစ်သွားလို့ရတယ်။ အင်မတန် ကျွမ်းကျင်လာတယ်နော်။ သိပ်ချိန်ရတယ်လို့တောင် မထင်တော့ဘူး။

တရားအားထုတ်တာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ အလေ့အကျင့် များသွားလို့ရှိရင် စိတ်က ပစ္စုပ္ပန်ကို တည့်အောင် ပစ်လို့ရတယ်။ စိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ အနေများ လာတဲ့အခါ ဘဝရဲ့(Quality)ဟာ အင်မတန် မြင့်မားလာတယ်။ စိတ်ရဲ့ (Quality) အရည်အသွေးတွေဟာ မြင့်မားလာတယ်။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသတွေ၊ ပျံ့လွင့်မှုတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ တဖြည်းဖြည်း ရှင်းသွားတယ်။ သူတို့ ရှင်းသွားရင် စိတ်ရဲ့အရည်အသွေး ဘယ့်နှယ့်နေမလဲ။ မြင့်လာတယ်။ အေးချမ်း တည်ငြိမ်မှု၊ သန့်ရှင်းမှု ရှိလာတယ်။

စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေး (Quality) မြင့်လာလို့ရှိရင် ဘဝရဲ့ အရည်အသွေး မြင့်လာတယ်။ ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပဲ။

တွက်ခြေအကိုက်ဆုံး အလုပ်

ကိုယ့်စိတ်ထားကို တကယ် အတွင်းကျကျ ကြည့်ပြီးတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် သိရင် စိတ်ထားပြောင်းသွားတယ်။ စိတ်ထား ပြောင်းလဲသွားရင် ဘဝဟာလည်း ပြောင်းလဲတယ်။ အပေါ်ယံ ဟန်ဆောင်ပြီး ပြောင်းထားလို့ မရဘူး။

စိတ်ကို တကယ် သေသေချာချာကြည့်၊ အတွင်းကျကျ သေသေချာချာ မြင်လို့ရှိရင် သူ့အလိုလို ပြောင်းတယ်။ ပိုပြီးတော့ ကောင်းမွန်လာတယ်။ ပိုပြီးတော့ မှန်ကန်လာတယ်။ သဘောထားတွေ ပိုပြီးတော့ ပြည့်ဝလာတယ်။ သူများ ဘယ်လောက်ပဲ မှားမှား ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှန်အောင် နေချင်လာတယ်။ ဒါဟာ လူ့စိတ်သဘာဝဖြစ်တယ်။

လူဟာ ကောင်းချင်တဲ့သတ္တဝါ ဖြစ်တယ်။ လောဘ၊ ဒေါသတွေက လွှမ်းမိုးခွင့်ရနေလို့ ဆိုးနေတာ။ သတိအားကောင်းလာလို့ လောဘ၊ ဒေါသတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုခံရတာ နဲသွားရင် စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းလာလို့ စိတ်ထား မြင့်မြတ်လာတယ်။ မေတ္တာ ကြီးလာတယ်။

ဒီအချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောပြချင်တယ်။ မနေ့က ဆရာဝန်တစ်ယောက် ရောက်လာတယ်။ သူက မေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောတယ်။ “ကိုယ့်အပေါ်မှာ မေတ္တာမထားတဲ့လူကို ကိုယ်က မေတ္တာထားမယ် ဆိုရင် Cost Effective မဖြစ်ဘူး” တဲ့။ အဓိပ္ပာယ်က တွက်ခြေမကိုက်ဘူးပေါ့။ သူကမှ မေတ္တာမထားတာ ကိုယ်က သူ့ကို မေတ္တာထားရင် ကိုယ်သာ အရှုံးဖြစ်နေပြီ။ ဒီလို သူကတွက်တာနော်။

ဒါနဲ့ သူ့ကို အေးအေးဆေးဆေး ရှင်းပြလိုက်ရတယ်။ “ဒကာကြီး ကိုယ့်စိတ်အကြောင်းသာ ကိုယ် တကယ်သိလို့ရှိရင် သူက ဘယ်လို သဘောထား ဖြစ်နေဖြစ်နေ ကိုယ့်စိတ်သဘောထားလေးကို ကိုယ် နူးနူးညံ့ညံ့ အေးအေးချမ်းချမ်း ထားလိုက်၊ Cost Effective အဖြစ်ဆုံးပဲ။ သူက ကိုယ့်ကို စိတ်ဆိုးလို့ ကိုယ်က သူ့ကို ပြန်စိတ်ဆိုးနေမယ် ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ အရှုံးပေါ်နေတယ်။ သူက ကိုယ့်ကို စိတ်ဆိုးတယ်၊ ကိုယ်က ဘယ်လိုမှ သဘောမထားဘဲ နေလိုက်တယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘာမှ မရှုံးဘူး။ ဘယ်ဟာ Cost Effective ဖြစ်သလဲ။ သဘောထားအဆိုးနဲ့ မတုန့်ပြန်တာ Cost Effective အဖြစ်ဆုံးပဲ” အဲဒါ သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။

လူတွေမှာ မြင်လိုက်တာနဲ့ အလိုအလျောက်တုန့်ပြန်တယ်။ React လုပ်တယ်။ ကြားလိုက်တာနဲ့ အလိုအလျောက် တုန့်ပြန်တယ်၊ React လုပ်တယ်၊ ဝမ်းနဲ့ဝမ်းသာ အမြဲဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ Cost Effective မဖြစ်ဘူး။ တွက်ခြေမကိုက်ဘူး။ သိပြီးတော့ စိတ်ကလေးကို ကြည်ကြည်လင်လင်

အေးအေးချမ်းချမ်းလေး ထားလိုက်တာ Cost Effective အဖြစ်ဆုံးပဲ။

သူက ကိုယ့်ကို မေတ္တာမထားနိုင်လို့ ကိုယ်က သူ့ကို မေတ္တာမထားဘူး။ မေတ္တာမထားရင် ကိုယ့်မှာ မေတ္တာစိတ်ဖြစ်ခွင့် လျော့သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဘယ်သူတွေ ဘာပဲ ပြောင်းလဲပြောင်းလဲ ကိုယ်က မပြောင်းမလဲ မေတ္တာထားမယ်၊ သည်းခံမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ အဆင့်မြင့်တဲ့ Quality ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ခွင့်ရတယ်။ အဲဒါ အကျိုးမရှိဘူးလား။ အင်မတန် အကျိုးရှိနေတာနော်။

လူတွေဟာ စိတ်ရဲ့သဘာဝကို နားမလည်လို့ပါ။ စိတ်ရဲ့သဘာဝကို တကယ်နားလည်လာရင် ကိုယ့်စိတ်ကို အကောင်းဆုံး အခြေအနေမှာ ထားချင်တယ်။ ဒါဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။ တွက်ခြေအကိုက်ဆုံးပဲ။ ဒီလိုနဲ့ စိတ်ရဲ့ Quality တွေ မြင့်မားလာပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တစ်မျိုး ကျေနပ်နေတယ်၊ တစ်မျိုး ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။

ဘဝရဲ့အရည်အသွေးကို မြင့်မားစေချင်ရင် စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေးကို မြင့်မားအောင် ကြိုးစားမှဖြစ်မယ်။ ဘဝရဲ့အဆင့်အတန်းကို စိတ်ရဲ့အဆင့်အတန်းနဲ့ပဲ တိုင်းတာသင့်တယ်။ သုံးစွဲနေတဲ့ ပစ္စည်းတွေရဲ့ အဆင့်အတန်းနဲ့ မတိုင်းတာသင့်ဘူး။ ပစ္စည်းနဲ့တိုင်းတာတယ် ဆိုတာ အင်မတန် ရုပ်ဝါဒ ဆန်လွန်းတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရုပ်ဝါဒီ ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်နေကြတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ်သိပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ကြည်ကြည်လင်လင် ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းလေး နေသွားလို့ရှိရင် တစ်နေ့တခြား အသိဉာဏ်တွေ ပိုပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်လာလိမ့်မယ်။

ဒီလို Daily Life နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်ဓာတ်ကို အေးချမ်းအောင် မထားနိုင်ဘဲနဲ့ ခဏလောက် တရားအားထုတ်ရုံနဲ့ကတော့ တာရှည်မခံဘူး။ ပြန်ကျ, ကျသွားတာပဲ။ (၁၀)ရက် (၁၅)ရက်လောက် တရားအားထုတ် လိုက်တယ်၊ နဲနဲ နေလို့ကောင်းသွားတယ်။ တရားအားမထုတ်တာ ကြာသွားရင် ပြန်ကျသွားတယ်။ အဲဒီလို ပြန်ကျမသွားအောင် ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်လေးကို အမြဲပေါ်နေအောင် ထိန်းထားမှ ရတယ်။ အမြဲတမ်း ကိုယ့်စိတ်ကို စစ်ဆေးကြည့်ပြီး ငြိမ်းချမ်းအောင် ပြန်ပြန်ထားရတယ်။

စိတ်ရှင်းရင် ဘဝရှင်းတယ်

သီးသီးသန့်သန့် သူ့နေရာလေးနဲ့သူ၊ သူ့အချိန်လေးနဲ့သူ သူ့အချိန်လေးနဲ့သူ တရားထိုင်တာကို အင်္ဂလိပ်လိုပြောရရင် Formal Meditation Practiceလို့ ခေါ်တယ်။ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ ရသလောက် ကြိုးကြိုးစားစား သတိကပ် သတိကပ်ပြီးတော့ နေသွားတာကို Informal Meditation Practice လို့ ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လောက်ထိအောင် မှာထားလဲဆိုရင် "ဘာသိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ" တဲ့။ "စကားပြောနေစဉ်မှာ သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ပြုပါ"တဲ့။ စကားပြောတုန်းမှာတောင် သတိကပ်ထားမယ်ဆိုရင် သိသင့်သလောက် သိရတယ်။ ပညတ်ကတော့ ပါနေအုံးမှာပဲနော်။ ဒါတွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေရတာ တခြား မဟုတ်ဘူး၊ တချို့လူတွေက ဘာမှ လုပ်မကြည့်ရသေးခင် "အဲဒီလိုဆိုရင် သမာဓိ ရပါ့မလား၊ ပရမတ် တည့်ပါ့မလား" တဲ့ ပြောတယ်။ လုပ်ကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်လောက် အကျိုးရှိသလဲဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်။

သတိကို ကပ်နိုင်သလောက် ကပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘာပြောပြော သူ့စိတ်မှာ ပျံ့လွင့်မှုနဲနေတယ်။ ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေကို သိနေတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်နေရင်တောင် ဒီလို ပျံ့လွင့်မှုသဘော ဖြစ်နေတာကို သိနေတာ သည်ပင်လျှင် အင်မတန် အဖိုးတန်တယ်။

သတိ အင်မတန် ကောင်းလာလို့ရှိရင် စကားပြောနေစဉ် အချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေကို ပိုပြီးတော့ သိလာတယ်။ ကိုယ့်စကားသံကို ကိုယ်သိတယ်။ ကိုယ့်စကားသံရဲ့ တိုးတာ၊ ကျယ်တာ၊ နူးညံ့တာ၊ မာကြောတာ ဒါတွေလည်း သိတယ်။

သိပြီးတော့ ပြောသွားတဲ့ အတွက်ကြောင့် စကားအမှား အင်မတန် နဲလာတယ်။ အကျိုးရှိတဲ့ စကားကိုပဲ ပြောတယ်။ အကျိုးမရှိတဲ့ စကားကို မပြောဘူး။ ပြောရင်း ပြောရင်းနဲ့ သတိဝင်လာလို့ရှိရင် အကျိုးမရှိဘူးဆိုရင် ရပ်လိုက်တာပဲ။ စကားလမ်းကြောင်း ပြောင်းပစ်လိုက်တာပဲ၊ ပြင်လိုက်တာပဲ။ ဒီလို ဖြစ်သွားရင် ဘဝမှာ အမှားအယွင်း နဲလာလိမ့်မယ်။

လူတွေဟာ ကိုယ်လုပ်တဲ့အမှားရဲ့ ဒဏ်ကို ကိုယ် ပြန်ခံရတယ်။ အမှားအယွင်းတွေကြောင့် ရှုပ်ကုန်တယ်။ ရှင်းလို့ မလွယ်တော့ဘူး။ စကားမှားသွားရင် စာရင်းတွေ အတော် ရှုပ်ကုန်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ် ပြန်ရှင်းမလဲ ဆိုတာတောင်မှ စဉ်းစားဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ သတိကောင်းလာလို့ အမှားနဲလာတဲ့ လူရဲ့ဘဝဟာ ပိုပြီးတော့ ရှင်းလာတယ်။

ဘဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နေသွားချင်တယ်ဆိုရင် သတိလေးနဲ့ နေလိုက်ပါ။ ဘဝဟာ ရှင်းလာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ရှင်းရင် ဘဝရှင်းတယ်၊ စိတ်ရှုပ်ရင် ဘဝရှုပ်တယ်။ စိတ်တွေ ရှုပ်ရင် ဘဝလည်း ရှုပ်လာမယ်၊ စိတ်တွေ ဆန်းပြားရင် ဘဝလည်း ဆန်းပြားလာမယ်။

အခုခေတ်က တော်တော် ရှုပ်လာတယ်။ ပစ္စည်းအသုံးဆောင်တွေက အစ အင်မတန် ရှုပ်လာတယ်။ ဘာလို့တုန်း။ လောဘတွေက အင်မတန် အရာကျယ်လာတယ်။ စိတ်တွေ အင်မတန် ရှုပ်လာတယ်။ လောကကြီး မငြိမ်းချမ်းဘူး။ ဘာလို့တုန်း။ လူတွေ စိတ်မှ မငြိမ်းချမ်းဘဲကိုး…။

သတိလေး ကပ်ကပ်ပြီးတော့ အမြဲတမ်းနေပါ။ ဒီလိုနေတဲ့ လူတွေဟာ အချိန်ပေးနိုင်လို့ ဘုရားစင်ရှေ့မှာ တရားထိုင်တယ် ဆိုရင်ပဲ သိပ်မကြာဘူး။ စိတ်က ငြိမ်သွားတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်တွေ့လုပ်နေတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေက ပြောတာ။ “တပည့်တော် အခု သတိကို ပိုပိုပြီးတော့ ကပ်တဲ့အခါမှာ ညနေဘက် ဘုရားရှေ့မှာ အေးအေးဆေးဆေး တရားထိုင်ပြီဆိုရင် စိတ်ပျံ့လွင့်မှု အင်မတန် နဲသွားတယ်။ အရင်တုန်းက တစ်နာရီ ထိုင်ပေမယ့် မိနစ်လေးဆယ်လောက်က စိတ်ပျံ့လွင့်တယ်။ တစ်ခါတလေ မိနစ်ငါးဆယ်လောက် ပျံ့လွင့်တယ်၊ မငြိမ်ဘူး။ နောက်ဆုံး (၁၀)မိနစ်လောက်ကျမှ နဲနဲ ငြိမ်လာတယ်၊ အခုတော့ တစ်နေကုန် ရသလောက် သတိကပ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ထိုင်လိုက်ရင် သိပ်မကြာဘူး၊ စိတ်က ငြိမ်သက်ပြီးတော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်ပြီး ပရမတ်သဘောတွေ ထင်ရှား လာတယ်” တဲ့၊ ပြောကြတယ်။

တစ်နေ့တာလုံး စိတ်ကို လွှင့်ပစ်ထားမယ်ဆိုရင် ဒီလွှင့်ပစ်ထားတဲ့ အရှိန်ကြီးက ရှိတယ်နော်။ စိတ်က အရှိန်ရနေတယ်။ တစ်နေ့တာလုံး လွှင့်ပစ် ထားပြီး ညနေကျမှ တရားထိုင်ရင် “ငါ့စိတ်ကလေး ငြိမ်ငြိမ်ကလေး နေပါ” လို့ ပြောလို့မရဘူး။ အနတ္တသဘောတွေ၊ အကြောင်းအကျိုး သဘောတွေ။ ရှေ့စိတ်က နောက်စိတ်ကို အထောက်အပံ့ အများကြီးပေးတယ်။ တရားထိုင်လို့ ကောင်းချင်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် တစ်နေ့တာလုံး စိတ်ကို လွှတ်မထားပါနဲ့။ ဒီအကျင့်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ဖို့လိုတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဖတ်ကြည့်ရင် သွားနေတုန်းမှာ, ရပ်နေတုန်းမှာ၊ ထိုင်နေတုန်းမှာ၊ အိပ်နေတုန်းမှာ၊ စားသောက်တုန်းမှာ စကားပြောနေတုန်းမှာ၊ အဝတ်အစားတွေ ကိုင်တုန်း သုံးတုန်းမှာ၊ အိုးခွက် ပန်းကန် ဇွန်းခက်ရင်းတွေ သုံးစွဲတုန်းမှာ စသည်ဖြင့် လုပ်သမျှ ကိုင်သမျှ တွေ့ထိသမျှ အားလုံးကို သိသိပြီးတော့ လုပ်ပါတဲ့။ အဲဒီလို လုပ်လို့ရှိရင် လုပ်နေတုန်းမှာလည်း စိတ်အေးချမ်းတယ်၊ နောင်အခါ အေးအေးဆေးဆေး တရားထိုင်မယ် ဆိုရင်လည်း စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု အများကြီး ရသွားတယ်။

Doing နှင့် Being

အထူးသဖြင့် အသက်တွေကြီးလို့ ငယ်တုန်းကလောက် မလုပ်နိုင် မကိုင်နိုင်တော့တဲ့ အချိန်မှာ ပိုပြီးတော့ ဘဝကို ကျေနပ်မှုရအောင် နေတတ်ဖို့ လိုတယ်။ အရွယ်ကောင်းတုန်းမှာ မိသားစု စားဝတ်နေရေးအတွက် တိုင်းပြည်အတွက် အလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအလုပ်တွေက ပြလို့ရတဲ့ အလုပ်တွေ။ အဲဒါကိုပဲ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး သုံးပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် Doing လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီတရားထိုင်တဲ့ အလုပ်ကျတော့ Being လို့ ခေါ်တယ်။

တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာဟာ ဖြစ်နေတာကို သိနေတာ။ ဖြစ်အောင် လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့သဘောနဲ့သူ ဖြစ်နေတာကို သိနေတာ။ မဖြစ်အောင် ထိန်းချုပ်ထားတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်နေတာကို တည့်တည့်သိ၊ သူ့ဟာသူ ချုပ်သွားတာပဲ။

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ Being Mindful လို့ ပြောလို့ရတယ်။ သတိရှိနေတယ် (သို့မဟုတ်) သတိနဲ့နေတယ် (သို့မဟုတ်) သိနေတယ်။ သိနေတယ် လို့ပဲ ပြောလို့ရတယ်။ သိတာကို လုပ်နေတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ Being Mindful ဖြစ်နေတယ်၊ စိတ်က ငြိမ်သက်နေတယ်ဆိုရင် စိတ်က စုစည်းနေတယ်။ Being Calm, Being collected ဖြစ်နေတယ်။

စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်လုပ်တာ၊ တခြားအလုပ်တွေ လုပ်တာကို Doing လို့ ပြောတယ်။ အသက်အရွယ် ငယ်တုန်းမှာ Doingတွေ အများကြီး လုပ်ခဲ့ရတယ်။ မွေးလာကတည်းက အသက်ရှင်ဖို့အရေး၊ ပညာရေး၊ စားဝတ်နေရေး လုပ်ခဲ့ရတယ်။ အရေးကြီးပါတယ်။ အသက်တွေကြီးလာလို့ အိုမင်းလာတဲ့ အရွယ်ကျတော့ ပညာရေးလည်း သိပ်မလိုတော့ဘူး။ (အရင်လို ပညာရေးကို ဇောက်ချပြီး လုပ်နေရတာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ နဲနဲပါးပါးပဲ လုပ်ရတယ်၊ အရင်လို အချိန်ပြည့်ကြီး မဟုတ်တော့ဘူး။) ဒီအချိန်မှာ ဘာနဲ့ နေမလဲဆိုတော့ Being နဲ့ နေရတယ်။ Being နဲ့ မနေရင် ယောင်လည်လည်ကြီး ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

လူအများဟာ ဘဝကို Doing နဲ့ပဲ တိုင်းတာလေ့ရှိတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း ဒီ Doing ကို ကြည့်ပြီးတော့ပဲ လူကို အသိအမှတ်ပြုတယ်။ သူက ဘာလုပ်နေတာ၊ သူက ဘယ်သူ၊ သူက ဆရာဝန်၊ သူက အင်ဂျင်နီယာ၊ သူက တရားသူကြီး၊ သူက ကျောင်းဆရာ စသည်ဖြင့် ရာထူး အဆင့်အတန်းကို ကြည့်ပြီးတော့ လူကို တိုင်းတာတယ်၊ အသိအမှတ်ပြုတယ်။

လူ့လောက အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာနေရင် ကိုယ်လည်း စားဝတ်နေရေး

အဆင်ပြေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်လည်း အကျိုးရှိမယ့် အလုပ်မျိုးကို လုပ်ရမယ်။ လူက ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြီးပြင်းလာတာမို့လို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးမပြုဘဲ မနေသင့်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ခုတည်းနဲ့ ဘဝကို တိုင်းတာဆုံးဖြတ်ဖို့ မသင့်ဘူး။ Doing တစ်ခုထဲနဲ့ ဘဝကို တိုင်းတာတဲ့သူဟာ Doing ကို မလုပ်နိုင်တဲ့အခါမှာ သူ့ဘဝကို တိုင်းတာစရာ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ သူ့ဘဝဟာ အသုံးမဝင်တော့ဘူး။ အဓိပ္ပာယ် မရှိတော့ဘူးလို့ ခံစားရမယ်။

အသက်ကြီးတဲ့ ဒကာကြီးတစ်ယောက်က ပြောတယ်။ "တပည့်တော်က Useless (အသုံးမကျ) ဖြစ်သွားပြီ။ ဒါ့ကြောင့်... Inferiority Complex (သိမ်ငယ်စိတ်) ဖြစ်နေတယ်။ တပည့်တော် ဘာမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေ လုပ်နေတာကို ကြည့်ပြီးတော့ တော်တော် အားငယ်တယ်" တဲ့။ စဉ်းစားကြည့်နော်...။ အသက် ကြီးသွားပြီ၊ လုပ်နိုင်တုန်းက အများကြီး လုပ်ခဲ့တယ်၊ တော်ပြီပေါ့။ ဘာကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေရမှာလဲ။ ဘာဖြစ်လို့ အားငယ်နေရမှာလဲ။ တော်ပြီလို့ မပြောသင့်ဘူးလား။ "တော်ပြီ... ငါ့ဟာငါ တရားလေးနဲ့ နေတော့မယ်။ ဘဝတစ်ခုလုံး အလုပ်လုပ်တာနဲ့ အချိန်ကုန် မခံတော့ဘူး" လို့ ဖြစ်သင့်ပြီပေါ့။

တကယ်တော့ ဘုန်းကြီး ဖြစ်စေချင်တာက ငယ်ငယ်ကတည်းက Being ဆိုတဲ့ တရားအားထုတ်မှုကို လုပ်သွားရင်းနဲ့ Doing ဆိုတဲ့ စားဝတ်နေရေး၊ လူမှုရေးအလုပ်တွေပါ လုပ်သွားနေရမယ်။ ဒီနှစ်ခုကို ခွဲပြီးတော့ မထားသင့်ဘူး။ အဲဒီလို Being နဲ့ နေသွားရင်းနဲ့ကို Doing လုပ်သွားတဲ့လူဟာ သူလုပ်တဲ့ ကိစ္စတွေဟာ သူ့အတွက် ပိုပြီးတော့ အကျိုးရှိမယ်။ သူတစ်ပါးအတွက်လည်း ပိုပြီး အကျိုးရှိမယ်။ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်မယ့်ကိစ္စကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။

သတိရှိတဲ့လူ၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်မယ့် ကိစ္စကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်မယ့် ကိစ္စကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်အောင်လုပ်ရင် ကိုယ်လည်း ပြန်ထိခိုက်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိတယ်။ သတိမရှိတဲ့လူ, ဉာဏ်မရှိတဲ့လူဟာ သူများ ထိခိုက်အောင် လုပ်ပြီးရင် ငါတော့ တော်တော် အကျိုးများသွားပြီလို့ တွေးချင်တွေးမယ်။

အမြဲတမ်း Being နဲ့ နေသွားတဲ့လူဟာ သူများကို ပိုပြီးတော့ အကျိုးပြုနိုင်တယ်။ ပိုပြီးတော့ ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုနိုင်တယ်။ အဲဒါကို နားလည်စေချင်တယ်။ အဲဒီလိုလူတွေ လောကမှာ များစေချင်တယ်။ Beingနဲ့ နေရင်းနဲ့ Doing ကို လုပ်သွားကြစမ်းပါ။ အများ အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်၊ လောက အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ့်စားဝတ်နေရေး အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်တဲ့ အလုပ် လုပ်ပါ။ ဒီလိုနဲ့ အသက်ကြီးသွားလို့ Doing တွေကို သိပ်မလုပ်နိုင်တဲ့အခါမှာ Being နဲ့ များများ နေနိုင်ရမှာနော်။

ငါသည်ပင်လျှင် လောက

အသက်ကြီးတဲ့ ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတွေကို လေလေးနက်နက် ပိုပြီးတော့ သဘောပေါက်စေချင်တာ တစ်ခုက ကိုယ့်ဟာကိုယ် သတိလေးနဲ့ နေပြီးတော့ စိတ်ကလေး အေးအေးချမ်းချမ်း ကြည်ကြည်လင်လင်လေး ဖြစ်အောင်နေပါ။ ကိုယ့်တရားလေးကိုယ် နှလုံးသွင်းပြီးတော့ စိတ်အေးချမ်း ကြည်လင်နေတာသည် ပင်လျှင် လောကကြီးကို အများကြီး အကျိုးပြုရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒါကို နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားစေချင်တယ်။ ဘာမှ လုပ်မပေးနိုင် ပေမယ့်လည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားနှလုံးသွင်းပြီးတော့ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာလေး နေပါ။ ဒီလို နေခြင်းသည်ပင်လျှင် လောကကို အများကြီး အကျိုးပြုနေပါပြီ။

Physics ထဲက ဥပမာတစ်ခု ဆိုပါတော့။ Quantum မှာ sub-atomic နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ Research (သုတေသန)တွေ ပြုတဲ့အခါမှာ ဘာတွေ့ရသလဲ ဆိုတော့ Particle (အမှုန်)တစ်ခု အခြေအနေ ပြောင်းသွားလို့ရှိရင် ကျန်တဲ့ Particle တွေက အလိုလို အဲဒါရဲ့ ဂယက်ရိုက်မှုကို ခံရတယ်တဲ့။ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲဆိုတော့ စကြဝဠာကြီးမှာ ရှိသမျှ အရာတွေ အားလုံးဟာ ဆက်စပ်နေတယ်။ ဘယ်လိုမှ သီးခြားလုပ်လို့ မရပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ဒုက္ခပေးတိုင်း လောကကြီး ဒုက္ခရောက်သွားမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒုက္ခပေးပြီးတော့ "ငါ့ကိုယ်ငါ ဒုက္ခပေးတာ ဘယ်သူနဲ့မှ မဆိုင်ဘူး" လို့ မပြောနဲ့နော်။ အဲဒါ အင်မတန် ညဏ်နဲတဲ့ အပြော ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒုက္ခပေးရင် လောကကြီး ဒုက္ခရောက်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးဟာ ဆက်စပ်နေတယ်။ ဘယ်လိုမှ သီးခြား ဖြစ်သွားအောင် ထုတ်ယူပစ်လို့ မရဘူး။ ထို့အတူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းအောင်လုပ်လိုက်ရင် လောကကြီးကို ကောင်းအောင် လုပ်တာပါ။

သီချင်းဝါသနာပါတဲ့ တပည့်လေးအိမ်မှာ ရေးထားတယ်။ We are the world. တဲ့ "ဒါ ဘာတုန်း" ဆိုတော့ "သီချင်းနာမည်" တဲ့ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်တယ်။ We are the world. (ငါတို့သည်ပင်လျှင် လောက)ဆိုတာ ဟုတ်တယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါ မဖျက်ဆီးသင့်ဘူး။ ငါ့ကိုယ်ငါ ကောင်းအောင် နေသင့်တယ်၊ ငါ့ဟာငါ ကောင်းအောင်နေခြင်းသည် ပင်လျှင် လောကကြီးကို အကျိုးပြုနေတာ ဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက် အေးချမ်းနေလို့ရှိရင် သူ့ရဲ့ အေးချမ်းမှုဟာ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို နဲနဲတော့ အကျိုးသက်ရောက်တယ်။ အနီးကပ်ဆုံး ပြောရရင် ကိုယ့်မိသားစုအတွက် တော်တော်လေး သိတာတယ်။ အိမ်မှာ အဖေ၊ အမေ၊ အဘိုး၊

အဘွား အေးအေးချမ်းချမ်း နေတယ်ဆိုရင် အိမ်တော်တော် ကျက်သရေရှိတယ်လို့ ပြောကြတယ်။

ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲနေရင် ဘယ်နှယ့်နေမလဲ၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေ နဲနဲတော့ စိတ်ဆင်းရဲရတော့မယ်။ ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲနေပြီဆိုရင် စိတ်က မကြည်တော့ ပြဿနာရှာတော့မယ်။ "ငါ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်။" ဒီလောက်နဲ့ ရပ်မနေဘူး။ အဲဒါ ဘယ်သူ့ကြောင့်၊ ဘယ်ဝါကြောင့် ဘယ်သူမကောင်းလို့ စသည်ဖြင့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြစ်တွေ အများကြီး တင်တော့မယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှု မရှိတော့ဘူးပေါ့။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့ လူဟာ သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တယ်။ လုပ်ချင်သည်ဖြစ်စေ၊ မလုပ်ချင်သည်ဖြစ်စေ၊ လုပ်မိလျက်သား ဖြစ်သွားတယ်။ သိလျက်နဲ့ ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ရည်ရွယ်သည် ဖြစ်စေ၊ မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲနေရင် သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တယ်။ ဘယ်လိုမှ ရှောင်လို့ မရဘူး။ အဲဒါကို သတိထားကြည့်ပါ။

ကိုယ့်မှာ စိတ်ချမ်းသာနေတုန်းမှာ သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့ရမလား။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့မရဘူး။ သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တော့မယ် ဆိုကတည်းက ကိုယ့်မှာ သူ့ရဲ့အဆိုးတစ်ခုခုကို စဉ်းစားရတော့ မယ်။ အဲဒီ အဆိုးတစ်ခုခုကို စဉ်းစားပြီဆိုရင် ကိုယ့်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု ရှိသေးလား၊ မရှိတော့ဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို အပျက်အစီး မခံဘဲနဲ့ သူတစ်ပါးကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့မရနိုင်ဘူး။ တော်တော့်ကို နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် သူတစ်ပါးကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ထားလိုက်ပြီ။

ကိုယ်က သူတစ်ပါးအတွက် ဥပမာကောင်းဖြစ်ဖို့

နောက်တစ်ချက် စဉ်းစားစရာ ကောင်းတာက မင်္ဂလာသုတ်မှာပါတဲ့ “သာမဏာနဉ္စ ဒဿနံ ” ဆိုတာ။ ဒါကို လူတိုင်း ကြားဖူး၊ သိဖူး ကြမှာပါ။ ဒီစကားကို ဘာသာပြန်ရင် “ရဟန်းကို ဖူးတွေ့ရခြင်းတဲ့” ဒီ့ထက် ပိုပြီးရှင်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောရရင် “ငြိမ်းချမ်းသောသူကို မြင်ရခြင်း” တဲ့။ “ ငြိမ်းချမ်းသော သူကို မြင်ရခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါး” ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ဘုန်းကြီး မနေ့က ရိပ်သာတစ်ခုကို သွားကြည့်တယ်။ အဲဒီရိပ်သာကို အရင်လည်း ရောက်ဖူးပါတယ်။ အဲမှာ နိုင်ငံခြားသား ယောဂီတွေလည်း တရားအားထုတ်ကြတယ်။ ဘုန်းကြီးရောက်သွားတော့ တချို့ ရိပ်သာထဲမှာ တရားထိုင်နေကြတယ်။ တချို့ သတိလေးကပ်ပြီး စင်္ကြံလျှောက်နေကြတယ်။ သူတို့ကို မြင်ရတာကိုက စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ။ အေးအေးချမ်းချမ်းလေး တရားအားထုတ်နေကြတယ်။ အဲဒီလို တရားထိုင်နေတဲ့လူကို မြင်ရတာ အင်မတန် စိတ်ချမ်းသာတာပဲ။ မြင်ရတာကိုက စိတ်ကြည်လင်စေတယ်။

စိတ်ဆိုတာ အာရုံကိုလိုက်ပြီး ဖြစ်တာပါ။ မြင်ရတဲ့အာရုံက လူတစ်ယောက် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးချမ်းချမ်း ထိုင်နေတယ်၊ တရားနှလုံး သွင်းနေတယ်ဆိုရင် စိတ်မှာလည်း ကြည်လင်အေးချမ်းခြင်း ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေလိုက်ရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို မြင်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု ရသွားတယ်။ သည့်အပြင် တစ်ဆင့်တက်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ အေးချမ်းတဲ့စိတ်ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အေးချမ်းတဲ့ဓာတ် လွှမ်းသွားတယ်။ သတိထားတဲ့လူဆို ပိုသိတယ်။

ဥပမာ– ဒီဘုန်းကြီးဆိုရင် ဘုန်းကြီးရဲ့ ဆရာအနားမှာ နေခဲ့ရတာ နှစ်တော်တော်ကြာတယ်။ ဆရာတော်က အင်မတန် အေးချမ်းတာပဲ။ ဒီဆရာတော် အနားကို နိုင်ငံခြားသားတွေလည်း မကြာမကြာ လာကြတယ်။ ဆရာတော် ကိုယ်တိုင်လည်း နိုင်ငံခြားကို ကြွတယ်။ ဆရာတော့် အနားလာတဲ့ နိုင်ငံခြားသားတွေကို တည့်တည့်မေးကြည့်တယ်။ “ဘာဖြစ်လို့ ဆရာတော်ကို ကြည်ညိုတာလဲ” ဆိုတော့ သူတို့ ရိုးရိုးလေး ပြန်ဖြေတယ်။ “မြင်ဖူးသမျှ၊ တွေ့ဖူးသမျှ လူတွေထဲမှာ အနူးညံ့ဆုံး၊ အအေးချမ်းဆုံးလူ ဖြစ်လို့ပါပဲ ” တဲ့။

ဆရာတော်ကို မြင်ရတာကိုက စိတ်ချမ်းသာတယ်။ တချို့ ဆရာတော်ကို လာဖူးကြတယ်။ “အခုအချိန် ဖူးခွင့်မရပါဘူး၊ ခဏ နေပါအုံး” ဆိုတာ တားလို့ မရဘူး။ “ခဏလေးဖြစ်ဖြစ် ဖူးချင်တာ၊ ဘာမှ မမေးပါဘူး” ဆိုပြီး မဆိုင်းနိုင်အောင် ဖြစ်ကြတယ်။ အဲဒီအခါ ဆရာတော်ကို သွားလျှောက်ပေးရတယ်။ ဒါနဲ့ ခဏလေး

ထိုင်ခွင့်ပေးရတယ်။ ဆရာတော်ကလည်း ထိုင်ပြီးတော့ တရားမှတ်နေတယ်၊ သူတို့လည်း တရားမှတ်နေတယ်။ ခဏကြာတဲ့အခါ သူတို့ ဦးချပြီး ပြန်ထွက်လာကြတယ်။

သူတို့ကို မေးကြည့်တယ်၊ "ဘာဖြစ်လို့ ဘာမှ မပြောရဘဲနဲ့ ဝင်ထိုင်တာလဲ" ဆိုတော့ "ဆရာတော့်အနားမှာ ထိုင်နေရတာကိုက စိတ်ချမ်းသာလို့ပါ" တဲ့။ ဆရာတော်က ဘာမှ မပြောလိုက်ဘူး။ ဘာမှ မပေးလိုက်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆရာတော့်အနား ရောက်သွားရင် ဆရာတော်ရဲ့ အေးချမ်းမှုဟာ နံနံတော့ သူတို့ဆီကို အရှိန်ဟပ်လိုက်သလိုပဲတဲ့။ သူတို့ စိတ်ထဲမှာ ဆင်းရဲနေတာ ပူလောင်နေတာ ခဏ သက်သာသွားတယ်။

ဒါကြောင့် ဒကာကြီးတို့ ဒကာမကြီးတို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အေးချမ်းအောင် ကြိုးစားပြီးတော့ နေကြပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အေးချမ်းမှုဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အများကြီး အကျိုးပြုပါတယ်။ ကိုယ်က ပူလောင်နေရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပူလောင်သွားစေတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် အေးချမ်းအောင် နေလိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် လောကကြီးကို အများကြီး အကျိုးပြုရာရောက်ပြီ။ ပစ္စည်းပေးနိုင်မှလို့ ဘယ်တော့မှ မတွေးပါနဲ့။ ပေးနိုင်တုန်းက ပေးခဲ့တယ်။ လုပ်နိုင်တုန်းက လုပ်ခဲ့တယ်။ အခုအချိန်မှာ အေးချမ်းမှုပဲ ပေးတော့မယ်။ မေတ္တာပဲ ပေးတော့မယ်။ အမှန်ကတော့ ဒါက ပိုတောင် တန်ဖိုးရှိနေတာပဲ။

ကိုယ်က ဒီလိုနေခြင်းအားဖြင့် သူတို့စိတ်ထဲမှာ " ဪ...ငါတို့ အဖေ အမေ၊ အဘိုး အဘွား၊ မိတ်ဆွေဟာ တော်တော် အေးအေးချမ်းချမ်း နေတာ၊ ငါလည်း သူ့လို အေးအေးချမ်းချမ်း နေရရင် ကောင်းမှာပဲ" လို့ အတုမြင်လာတယ်။ အဲဒီလို အတုမြင်ဖို့ရာ အရေးကြီးတယ်။ မမြင်ရင် တုဖို့ တောင်တော်ခက်တယ်။ မကြာဖူးရင်လည်း တုဖို့ တော်တော်ခက်တယ်။

ကိုယ်က သူတစ်ပါးအတွက် ဥပမာကောင်း (Good Example) ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါကို နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားပါ။ ကိုယ်က သူတို့အတွက် ဘာမှ လုပ်မပေးပေမယ့် သူတို့အတွက် ဥပမာကောင်း ဖြစ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် အကျိုးများပါတယ်။ ဒီလိုလူတွေ လောကမှာ များလာပြီဆိုရင် ဘယ့်နှယ်နေမလဲ၊ လောကကြီးမှာ အင်မတန်အေးချမ်းမှာနော်။

လောကကြီးမှာ အေးအေးချမ်းချမ်း နေချင်တဲ့လူတွေ များများ လိုအပ်ပါတယ်။ တခြားလူတွေကတော့ ပေါပါတယ်။ အင်ဂျင်နီယာတွေ၊ ဆရာဝန်တွေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး တီထွင်ပေးနေတာ များလွန်းအားကြီးလို့ တော်ပါတော့၊ ဒီထက်ပိုပြီး မလိုတော့ပါဘူး။ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း အဆန်းအပြားတွေ တကယ်လိုအပ်သလား။

လောကကြီးမှာ အေးအေးချမ်းချမ်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင့်ရင့်ကျက်ကျက် နေတဲ့လူတွေ လိုတယ်။ ဘဝကို ဒီလိုနေပါလို့ နေပြတဲ့လူတွေ လိုတယ်။

အသိဉာဏ်ရဖို့ အသက်ရှင်တာ

ဘဝမှာ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ တန်ဖိုးရှိရှိ နေနည်းကို သိဖို့လိုတယ်နော်။ လူတွေက စားဝတ်နေရေးအတွက် လုံးပန်းနေကြတယ်။ ဘဝကို ဘယ်လို နေသွားကြမလဲ (How to live a meaningful life) ဆိုတာကို သိပ်မစဉ်းစားဘူး။ ဘဝကို နောက်ဆုံးအချိန်အထိ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ တန်ဖိုးရှိရှိ ဘယ်လို နေရမယ်ဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို မသိလို့ရှိရင် အသက်ကြီးသွားတဲ့အခါ ကြာလေ အသုံးမကျလေ ဖြစ်လာတယ်။ တော်တော် အားငယ်စရာ၊ တော်တော် စိတ်ညစ်စရာ ကောင်းတယ်။

နေတတ်ရင် ဘဝဟာ ကြာလေ တန်ဖိုးရှိလေ၊ ကြာလေ ကျေနပ်မှု အများကြီးရလေ ဖြစ်လာတယ်။ ငါ့ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိလိုက်တာ၊ ငါ့အချိန်တွေဟာ တန်ဖိုးရှိလိုက်တာဆိုတာ ကောင်းကောင်း သိတယ်။ တစ်နေ့တာ တစ်နေ့တာ ကုန်သွားတာ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိရှိ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ လေးလေးနက်နက် ကုန်သွားတာပဲ။ ကျေနပ်နေတယ်။

အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိမနေဘဲနဲ့ "အင်း တစ်နေ့တော့ ကုန်သွားပြီ၊ သေဖို့ တစ်နေ့ နီးလာပြီ " ဆိုပြီး စိတ်ညစ်နေလို့ ဘာမှမထူးဘူး။ တစ်နေ့တာ ကုန်သွားပြီ၊ ငါ တန်ဖိုးရှိရှိ နေခဲ့ရဲ့လား။ အဲဒါကို စဉ်းစား။ အကယ်၍ တန်ဖိုးရှိရှိနေခဲ့တယ် ဆိုရင် ကုန်သွားတာကို ဝမ်းနဲနေဖို့ မလိုဘူး။ နှမြောနေဖို့ မလိုဘူး။ တန်ဖိုးရှိရှိမနေဘဲ အလကား အချိန်ကုန်သွားရင်တော့ တော်တော် ဝမ်းနဲစရာ ကောင်းတယ်။ တော်တော် နှမြောစရာကောင်းတယ်။

နေ့စဉ် သတိနဲ့နေသွားရင် နောက်ဆုံး သေခါနီးမှာလည်းပဲ အထူး ကြောင့်ကြစိုက်စရာ မလိုဘူး။ ဒီလိုပဲ ခန္ဓာမှာ သတိလေးကပ်ပြီးတော့ သိသိပြီးတော့ နေသွားရမှာပဲ။ ဝမ်းနဲခြင်း၊ အားငယ်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ စွဲလန်းခြင်း၊ တွယ်တာခြင်း မရှိဘဲနဲ့ သတိလေးနဲ့ သိသိ သိသိ ပြီးတော့ပဲ စုတိစိတ် ကျသွားနိုင်တယ်။ တရားကို ထိထိမိမိ အားထုတ်ထားနိုင်ရင် သေခါနီးမှာတောင် ကပ်ပြီးတော့ တရားထူး ရသွားတာ ရှိတယ်။ ရဟန္တာတောင် ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။

သေခါနီးမှာ တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ ရှိတယ်။ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတာ ရှိနိုင်သလို ဒို့အောက်အဆင့်တွေလည်း ရှိတာပါပဲ။ အနာဂါမ် ဖြစ်နိုင်တယ်၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်နိုင်တယ်၊ သောတာပန် ဖြစ်နိုင်တယ်။ အကယ်၍ သောတာပန် မဖြစ်ဘူး ဆိုရင်တောင်မှ သေသည်အထိ တရားရှုမှတ်တဲ့လူဟာ သေမှန်းတောင် မသိဘူး။ ဟိုဘက်ဘဝ ရောက်တဲ့အခါ တရားရှုမှတ်လျက်ပဲ ဖြစ်နေတယ်။

သေတယ်ဆိုတာ ဖျတ်ခနဲ မိုက်ခနဲ ဖြစ်သွားသလိုပါပဲ။ စုတိစိတ်ဟာ ဘဝင်စိတ်နဲ့ တူတယ်။ ဖြစ်တဲ့အခြေအနေ မတူလို့ နာမည် လွှဲခေါ်တားတာပါ။ ပဋိသန္ဓေ စိတ်ရယ်၊ စုတိစိတ်ရယ်၊ ဘဝင်စိတ်ရယ် သဘောသဘာဝ အကုန်တူတယ်။ ဖြစ်တဲ့အချိန်ပဲ ကွာတယ်။

နေ့စဉ် သတိမပြတ်နေပြီး သေခါနီးမှာ သတိနဲ့ သေသွားမယ်ဆိုရင် သေတာတောင် သိလိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖျတ်ခနဲ ဘဝင်စိတ် ကျတဲ့သဘောပဲ။ စုတိစိတ်ကျတယ် ဆိုတာနဲ့ ဟိုဘက်မှာ ပဋိသန္ဓေစိတ် ပြန်ဖြစ်သွားတာ။ သည်ကြားထဲမှာ ဘယ်လောက်မှ မကြာဘူးနော်၊ တစ်ဆက်တည်းပဲ။ တကယ်တော့ ခန္ဓာရဲ့ ရုပ်ဇီဝိတိန္ဒြေတွေပဲ ချုပ်တာ။ နာမ်ဇီဝိတိန္ဒြေက အကြောင်းအကျိုးလိုက်ပြီး ဆက်ဖြစ်တယ်။ အရဟတ္တမဂ်ရောက်ပြီး ပရိဗ္ဗာန်ပြုပြီးမှ အပြီးချုပ်တာပါ။

အဲဒီတော့ တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ သေတဲ့လူဟာ တစ်ဆက်တည်းပဲ ရှုမှတ်လျက်သားကြီး ဟိုဘက်ဘဝထိအောင် ပါသွားတာပဲ။ ဒီလို တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ သေတဲ့လူဟာ မကောင်းတဲ့ လားရာဂတိ ရောက်သွားနိုင်သလား။ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ သေနည်းပဲ။ ဒီနည်းနဲ့ သေသွားရင် သေတဲ့အခါမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟမပါတော့ဘူး။ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ တိဟိတ် ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်တယ်။ အင်မတန် ဉာဏ်ထက်မြက်တဲ့ ပဋိသန္ဓေဖြစ်တယ်။ ရောက်သွားတဲ့ဘဝမှာ တရားကို ဆက်ပြီး အားထုတ်လို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ လွယ်လွယ်ကူကူ မြန်မြန်ဆန်ဆန် အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်ပြီး တရားထူး ရနိုင်တယ်။ အင်မတန် အကျိုးများတာပဲနော်။

ဒါကြောင့် အခု လက်ရှိရထားတဲ့ အခြေအနေကို တန်ဖိုးရှိရှိ သုံးပါ။ အချိန်ဟာ ရွှေထက်တန်ဖိုးရှိတယ်။ ရွှေကျင်ဖို့ သွားတဲ့လူတွေဟာ ရွှေ အတုံးလိုက် အခဲလိုက် မတွေ့ရဘူး။ သဲတွေ နုန်းတွေကို ဆေးရင်း ဆေးရင်းနဲ့ နဲနဲချင်း နဲနဲချင်း ရွှေကိုရတာ...၊ အင်မတန် အဖိုးတန်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်ဘဝမှာ ရှိသမျှ အချိန်ကလေးတွေကို တစ်ချက်ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ကြိမ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အသက်ရှူတာလေးကို သတိကပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ရလိုက်တဲ့ ဒီတည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ရွှေလေးတွေလိုပဲ တန်ဖိုးထားလိုက်ပါ။

ဆယ်ကြိမ်လောက် သတိကပ်နိုင်တယ် ဆိုရင် တော်တော်များများ စုမိသွားပြီ။ ငါးမိနစ်ဆိုရင် နဲတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ဆယ်မိနစ်၊ မိနစ်နှစ်ဆယ် ကြာအောင် သတိကပ်နိုင်တယ်။ အကျင့်ပါသွားတဲ့ လူဆိုရင် ဒီလို တရားသတိနဲ့ပဲ ပျော်ပြီး နေလိုက်တော့တာပဲ။ ဘယ်နှစ်နာရီ ကြာသွားမှန်းတောင် မသိလိုက်ဘူး။

သဒ္ဓါတရား ကောင်းကောင်း ဉာဏ်ပါပါနဲ့ လုပ်ရင် ဒီအလုပ်က အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတယ်။ လုပ်ရကျိုး နပ်တယ်။ ဒီလို နဲနဲက စလုပ်ရင်းနဲ့ အကျိုးရှိမှန်းသိပြီး

စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်သွားတဲ့လူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သူတို့ဟာ တစ်နေ့တခြား အသိဉာဏ်တွေ တိုးတက်လာတယ်၊ ရင့်ကျက်လာတယ်။ တရားကပဲ သူ့ဟာသူ ဆွဲခေါ်သွားတာပါ။

တစ်မိနစ်ရရ၊ နှစ်မိနစ်ရရ မရမက ကုတ်ကတ်ပြီး ယူတဲ့သူဟာ နေ့တစ်ဝက်လောက် ရရင်လည်း အဆုံးရှုံးမခံဘူး။ တစ်မိနစ်တောင် အဆုံးအရှုံး မခံဘူးဆိုတော့ နေ့တစ်ဝက်ရရင်လည်း ရအောင် ယူမှာပဲ။ ဒီလိုလုပ်တဲ့ တပည့်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ တစ်ရက်အားရင် တစ်ရက် အေးအေးဆေးဆေး တရားအားထုတ်တယ်။ တချို့ဆိုရင် မနက်အားရင် ရိပ်သာတစ်ခုခုကို သွားပြီး တရားထိုင်လိုက်တယ်၊ နေ့လည် (၁၂) နာရီ လောက်ကျတော့ ပြန်လာတယ်။ အိမ်မှာဆိုရင် လုပ်စရာတွေက ပေါ်တတ်တာကိုး။ ဒီလို အချိန်ကို မရမက ရအောင်ယူမှ ဖြစ်မယ်။

အချိန်မရှိဘူး၊ အချိန်မရှိဘူးဆိုပြီး အချိန်တွေ ဖြုန်းပစ်နေတာပဲ။ အချိန်ရသလောက် ယူတတ်တဲ့သူဆိုရင် နဲနဲရ နဲနဲယူမယ်၊ များများရ များများယူမှာပါပဲ။ မယူတတ်တဲ့လူဟာ များများရလည်း မယူဖြစ်ပါဘူး။ ဟိုကိစ္စပေါ်ပြန်ပြီ၊ ဒီကိစ္စပေါ်ပြန်ပြီနဲ့ တခြား ဦးစားပေးကိစ္စတွေက များနေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တရားနဲ့ပဲ နေချင်တဲ့သူဆိုရင် အရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေကို အရေးမကြီးမှန်း သိသွားတယ်။ ဘေးဖယ်ချထား လိုက်တော့တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဘဝက ကြာလေ တန်ဖိုးရှိလေ အဓိပ္ပာယ်ရှိလေ ရှင်းလေဖြစ်လာတယ်။

လူ့ဘဝမှာ အနှစ်သာရဟာ အသိဉာဏ်ပါ။ စားဝတ်နေရေးဆိုတာ မလုပ်မဖြစ်လို့ လုပ်ရတာပါ။ စားဝတ်နေရေးအတွက် အသက်ရှင်နေရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို နက်နက်နဲနဲ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ စားဝတ်နေရေး အသင့်အတင့် ပြည့်စုံပြီဆိုရင် ဒို့ထက် အရေးကြီးတဲ့အလုပ် ရှိသေးတယ်။

လူတိုင်း ပါရမီရှိတဲ့ လူတွေချည်းပါပဲ။ ကုသိုလ်ကြောင့် လူ့ဘဝကို ရတာ။ ငုပ်နေတဲ့ အခံဓာတ်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ အခု ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ငုပ်နေတဲ့ အခံဓာတ်တွေ ပွင့်ထွက်လာလိမ့်မယ်။ အသိဉာဏ်တွေ ပွင့်ထွက်လာလိမ့်မယ်။

အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပါရမီ ရှိမှရှိရဲ့လားလို့ မတွေးပါနဲ့။ ဘဝသံသရာကြီးက အင်မတန်ရှည်တယ်။ ဒီလောက်ရှည်တဲ့ သံသရာကြီးမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု မရှိခဲ့ဖူးလို့ ပြောလို့ရမလား။ မလုပ်ဘူးတဲ့ ကုသိုလ်ဆိုရင် လောကုတ္တရာကုသိုလ်ပဲ ရှိတယ်။ လောကီကုသိုလ်က အကုန် လုပ်ဖူးပါတယ်။ အကုသိုလ်လည်း လုပ်ဖူးတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပါရမီရှိတယ်လို့ပဲ စိတ်ချလက်ချ ယုံကြည်ထားပါ။

လူ့ဘဝကိုလည်း ရတယ်၊ တရားကိုလည်း နာခွင့်ရတယ်၊ တရား အားထုတ်ဖို့ပဲ လိုတော့တယ်။ အဲဒီတော့ အချိန်မရှိဘူးလို့ မပြောပါနဲ့။ ရသမျှအချိန်ကို ကုတ်ကတ်ယူပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လုပ်ကြပါ။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်နိုင်ကြပြီး စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိနိုင်ကြပါစေ။ ။

* * * * *

ကျောဖုံးမှ

■ဘယ်လို အလုပ်မျိုးကိုပဲ လုပ်လုပ်၊ မိမိလုပ်တဲ့ အလုပ်ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပူဇော်နိုင်ရမယ်၊ လေးစားနိုင်ရမယ်။

■သူများကို နိုင်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ ကလေးဆန်တဲ့ စိတ်ဖြစ်တယ်။ သူများကို အပြစ်ရှာချင်တဲ့ စိတ်ထားဟာ မရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ထားဖြစ်တယ်။

■သင်ဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတာ သိချင်ရင် သင်နဲ့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့ ဆံရေးကို အကဲခတ်ပါ။ ကိုယ်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကို ဖော်ပြနေတယ်။

■အောင်မြင်မှုဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့စိတ်ထားပါ။ အောင်မြင်မှုဆိုတာ စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေး ပြည့်ဝသူတွေသာ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်တယ်။

■စက္ကန့်တိုင်းစက္ကန့်တိုင်း တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းကို တန်ဖိုးထားနိုင်မှ ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝ ဖြစ်မှာပါ။

■ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို အပျက်အစီးမခံပဲနဲ့ သူတစ်ပါးကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့မရနိုင်ဘူး။

■သူများပါးစပ်လှုပ်တိုင်း ကိုယ့်စိတ်က လှုပ်ရှားရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ သူများပါးစပ်မှာ လမ်းဆုံးသွားမယ်။

Whisper Of Words

www.mm-lib.com